Mükemmel Seks Tüyoları!

MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ®

2017'YE FİT GİR

METABOLİZMANI HIZLANDIR!

HIZLA İRİ KOLLAR

6 HAFTALIK ANTRENMANLA

KAZANMAK İÇİN YE!

- 17 KAS YAPAN YEMEK
- 13 AŞÇILIK ÖNERİSİ
- 8 AKILLI BESLENME ALTERNATİFİ

458

EN YENİ STİL, SAĞLIK ANTRENMAN VE BESLENME TÜYOSU

SADECE 8 GÜNDE!

6-PACK ABS

AYRICA

MAKSİMUM PLANLA

GÜÇLEN

ESNEK OL

DİRENCİNİ ARTTIR

DOĞRU KAS GELİŞİMİ

FİT KAHVALTI

YAĞLARA VEDA ET!

ISSN 21480567
ARALIK 2016
Medialink YAYIN GRUBU
Sayı:2016/12 Fiyatı:9₺ / KKTC: 10₺

Audi Teknoloji ile bir adım önde

#Atletik?
#Estetik?
#Untaggable

Audi'nin tercihi Castrol

Yeni Audi Q2

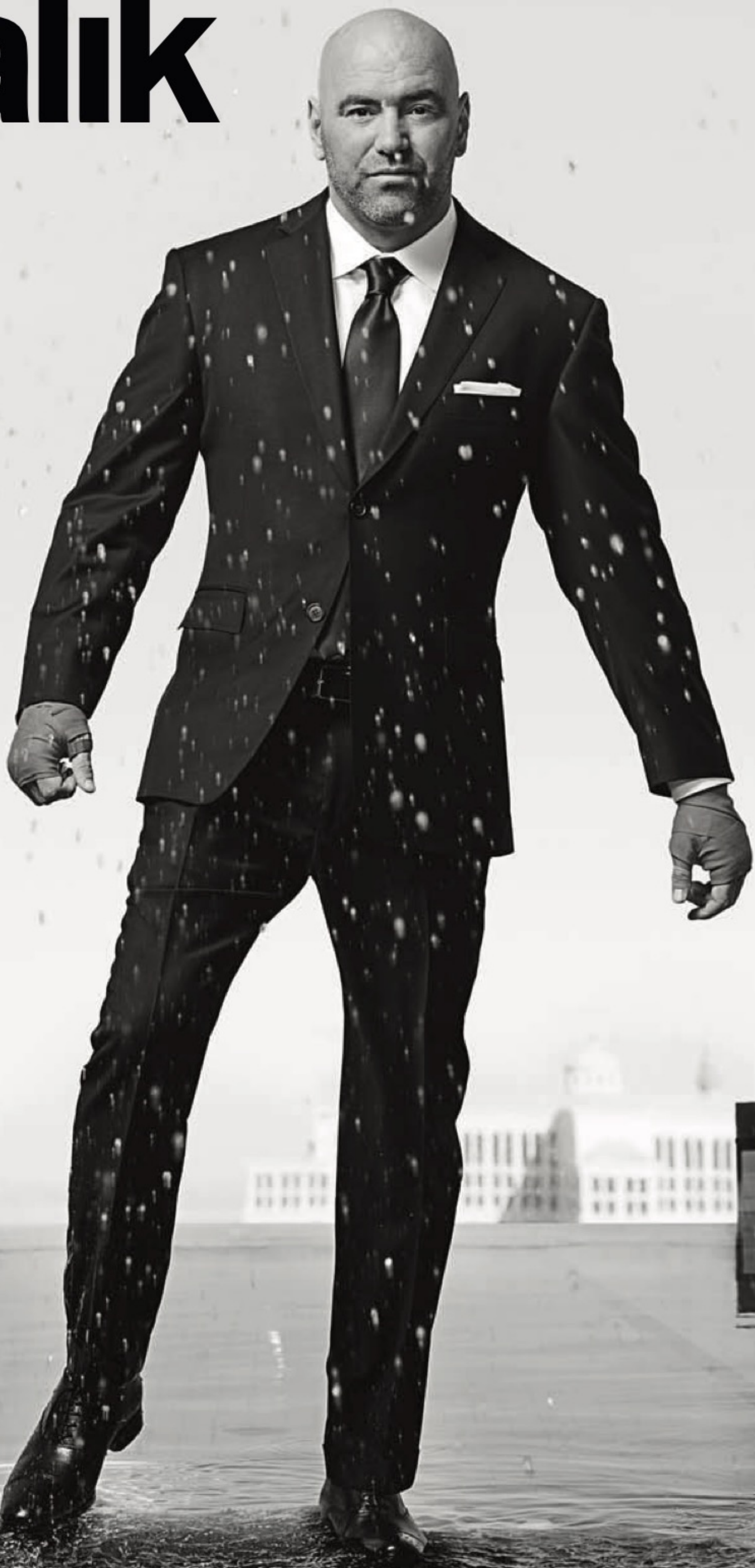
Her şeyi bir kalıba sokmak zorunda mıyız? Bir otomobil hem spor hem SUV olamaz mı?
Hem hızlı hem konforlu? Hem güçlü hem gösterişli? Yeni Audi Q2. Herhangi biri değil. Hepsi.

Hemen benitagle.com'a gelin, Audi Q2 kazanma şansı yakalayın.

Audi Q2'nin ortalama CO_2 emisyonu 109-117 g/km, ortalama yakıt tüketimi 4,1-5,1 l/100km değerleri arasındadır.

Trafik Hayattır | Doğuş Otomotiv **Audi info 444 28 34 | audi.com.tr | facebook.com/Auditurkiye**

Aralık



Özel Konular

82 Vücut Geliştirme
Fatih Uyar:
"Vücudunuz 'Uyu' diyor ve siz direniyorsanız, gelişmeyi unutun."

98 Dövüş Sanatı
Adem Kılıççı:
"İyi bir boksçu yetenekli ve zekidir. Çünkü boks, strateji savaşıdır, satranç oynamak gibi..."

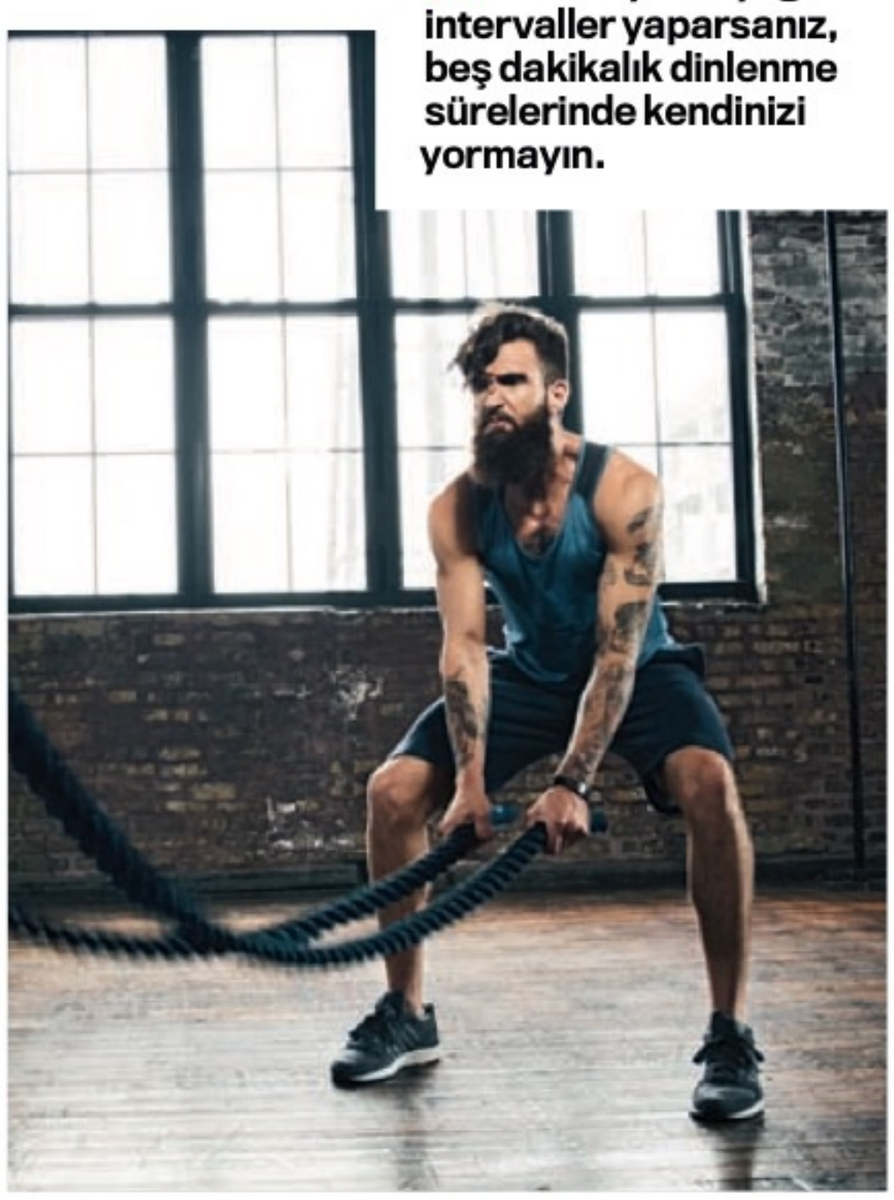
70

Dünyanın zirvesindeki adam Dana White: Eğer ben senin dövüşünü insanlara izletiyorsam ve kötü dövüştüysen, insanların önüne çıkıp "Kötü dövüştü" demekten çekinmem.

Aralık 16

76 2017'de dünyanın en fit yemekleri ile tanışın

32 Aralık ayında yoğun intervaller yaparsanız, beş dakikalık dinlenme sürelerinde kendinizi yormayın.



Oyunu Değiştir

23 Akıllıca Çalış
Antrenmanlarınıza daha fazla dropset ekleyip zamandan tasarruf edin.

24 Profesyonelleş
Sevgilinizi yemeğe davet ettiyseniz dünyanın en iyi aşçısı olma vakti geldi.

28 Tekniğini Geliştir
Mayın hareketi ile vücudunuzun dengeleyicisi merkez bölgenizi geliştirin.

30 Daha İyi Ye
Menemene burun kıvıranlar bir daha düşünsün.

32 Doğru Çalış
Yıl sonu kaosundan sağ çıkaracak 30 günlük program!

36 Gücünü Göster
Şöminenin karşısında yaşananları ömrü boyunca unutamayacak!

38 Karıştır
Kış soğuğunda kokteyller ile ısının.

40 Aşık Ol
Blindspot'un yıldızı seksiliği güç ile bir araya getiriyor.

Kapak

FITNESS MODEL BERK AKGÖL

FOTOĞRAF:
Uğur Utku Sezer

Fit Fokus

11 En yeni haberler
Düzenli egzersiz yapmak sizi sağlık masraflarından kurtarır.

12 Fitness
Duvarlara top fırlatmalı antrenman CrossFit'e azıcık ara verin!

14 Beslenme
Glisemik indeksler yalan söylüyor olabilir mi?

16 Beyin
Sertleşmek istiyorsanız porno sitelerine girmeyin.

Vücut Rehberi

114 Yağları Yok Et
Kalori tuzağından kurtaracak antrenman programı...

118 Six-Pack yap
Sadece 8 günde belirgin karın kaslarına sahip ol.

123 Sağlıklı Beslen
Hem misafirlerinizi kandırıp hem de karın kaslarınızı koruyun.

Yazarlar

56 Öğren!
Hayata izin vermek!-2

58 Fit ol!
Fit kahvaltı ile yağlara veda

59 İyi ol!
Megabaytlarınız mı yetmiyor

60 Düşün
Maksimal oksijen tüketimi

61 Tespit et!
Yeni trend: Spor işbirliği

62 Cesur ol!
Yılbaşı sürprizi: Fetiş

64 Sınırları zorla!
Hızlı ve sağlıklı kas geliştirme

65 Doğrunu bul!
Mükemmel omuzlar için dikkat!

66 Güçlü ol!
Başarıyı arttırma yolları

67 İyi bil
Genlerimiz ve algılarımız

Frank Kretschmann

Fall in love with the outside.

Marmot Quasar kaz tüyü mont sadece 238 gram, inanılmaz sıcak ve inanılmaz hafif, modern bir mucize. Ulta hafif, DWR-treated Pertex® Quantum® kumaş ve 850-fill güçlü kaz tüylü bu ceket, hafifliğine rağmen inanılmaz bir sıcaklığa sahiptir. Cep içine komple katlanabilmesiyle, hızlı ve hafif bir şekilde çanta toplamanızı sağlar.

< Quasar & Wm's Quasar Jacket

www.kutupayisi.com

Marmot®
FOR LIFE

Marmot® Türkiye Resmi Distribütörü Kutupayısı Doğa Sporları Malzemeleri Ltd. Şti.
www.kutupayisi.com

Bu bir yılbaşı yazısı değil!

Çünkü yılın başı olmasının bir önemi yok…
Önemli olan, 2016'da kendin için ne yaptığın…
Sahi sen ne yaptın?..
Formda, fit misin mesela?
Bunun için spora vakit ayırdın mı?
Beslenmene dikkat ettin mi?
Eğer hala düşünüyorsan, önce biz ne yaptık söyleyelim...
Protein, karbonhidrat derken boğazımızdan kestik.
Etkili antrenman yap derken oturduğumuz yerden kalktık.
Uzmanlarımız sana tüyo verirken, durup biz de kendimize baktık.

Ve tabii ki, MEN'S FITNESS olarak takipte olduğunu gördükçe mutlu olduk.
Şaka bir yana, üç yıldan fazla süredir MF Erkeği fit olsun diye çalıştık…
Ve çalışıyoruz, çalışacağız…

Birazdan çevireceğin sayfalarda, sağlıklı beslenme önerilerinden etkili antrenman tekniklerine, sosyal hayattan mutlu ilişki tüyolarına, modadan bakıma seni ve sevdiklerini mutlu edecek yılbaşı hediyelerine kadar ihtiyacın olacak her şeyi MEN'S FITNESS sayfalarında göreceksin.

Yazının başında sorduğumuz soruyu da boş ver…
Ne yaptıysan kendine yaptın...
Geriye sakın bakma….
Önemli olan bundan sonra kendin için ne yapacağın…
Kim ne derse desin…
Zaten yılın sonu ya da başı olmasının da bir önemi yok…
Yeter ki, hiçbir şey için geç olmadığını bil…

SOSYAL MEDYADA, MEN'S FITNESS

Bizi sosyal medyada izleyin. Çünkü biz sizi tüm duyularımızla her yerde, her zaman izliyoruz…
Bizden haberdar olun… Bu yılsonu itibarıyla 2017 yılında sizinle buluşacağımız, beraber olacağımız ortak paydalarımız artacak…

INSTAGRAM'da MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr

FACEBOOK'ta MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness

TWITTTER'da MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

Ocak'ta görüşmek dileğiyle;
Sevgiyle, huzurla kalın, fit ve formda olun…

Men's Fitness Türkiye
Mensfitness_tr
MensFitness_TR

mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU) Hazal Hayırlıoğlu hazal@medyalink.com.tr
HABER MÜDÜRÜ Ebru Paksoy ebru@medyalink.com.tr
GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu melisa@medyalink.com.tr
OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen ahmet@medyalink.com.tr
GÖRSEL YÖNETMEN Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Prof. Dr. Ümit Zeybek, İbrahim İnal, Utku Tuncer, Deniz Tüyel

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM GRUP DİREKTÖRÜ Bünyamin Moğol bunyamin@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 34885
Sancaktepe - Kartal / İstanbul
T: +90 216 585 90 00 **F:** +90 216 585 91 30
W: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı Tarihi: 25 Kasım 2016
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

AMI American Media, Inc.

KiGiLi

1938

7/24
alışveriş

kigili.com

Macera Takvimi

BU AY İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLECEK SPOR AKTİVİTELERİ

Bu 'Kurabiye' başka!

Türkiye'nin en eğlenceli ve lezzetli yarışı için geri sayım başladı! Macera Akademisi tarafından düzenlenen 10'uncu Kurabiye Macera Yarışı, 3 Aralık'ta Çekmeköy Taşdelen Mesire Alanı'nda start alıyor.

Yarışmacılar iki farklı parkurda mücadele edecek. Birinci parkurda, iki kişilik takımlar koşu ve bisiklet noktalarını tamamlamaya çalışırken; diğer parkurda yine iki kişilik takımlar koşarak ya da koşu-yürüyüş yaparak mücadele edecek. Koşu, bisiklet, kano, ip geçişi, ok atma gibi farklı disiplinlerde mücadele ederek eğlenen sporcuları finişte çok lezzetli madalyalar bekliyor. Atabay İlaç sponsorluğunda ve Çekmeköy Belediyesi'nin katkılarıyla düzenlenen yarışmayı bitirenler Aşşk Kahve tarafından hazırlanan "Başardım" kurabiye madalyası dişleme hakkı, Eker ve Çamlıca'nın ikramları ve BBQ partisi ile ödüllendiriliyor. Detaylı bilgi ve kayıt için http://www.kurabiyemy.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

Duatlona cesaretin var mı?

Antalya Kros Duatlonu, 24 Aralık'ta yapılacak. Koşu-bisiklet-koşu şeklinde yapılan duatlonda, standart ya da sprint mesafelerden kendinize en uygun olanı seçin, adımlarınız alageyiklerin izlerine karışsın.

Antalya şehir merkezinin 15 km kuzeyinde bulunan Güver Uçurumu'nda düzenlenecek Antalya Kros Duatlonu; kırmızı toprak, orman patikaları ve Güllük Dağı Milli Parkı'nın sunduğu olağanüstü manzarayı içeren eğlenceli bir parkurda koşulacak. Yarışa tek başına ya da takım olarak katılabilirsiniz. Çip sistemle ölçüm yapılacak olan yarışta bitirme madalyası alabilmek için duatlonda 4 saat 30 dakika ve sprint duatlonda 2 saat 10 dakikanın altında parkuru tamamlamak gerekiyor. Ayrıntılı bilgi ve kayıt için http://www.carettasports.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kaz Dağları"nda ultra heyecanı!

Kaz Dağları'nda heyecan doruktа! Çanakkale ve Balıkesir bölgesinde bulunan ve dünyanın en büyük ikinci oksijen kaynağı olan Kaz Dağları, 3-4 Aralık'ta ilk kez bir ultra maraton koşu yarışına ev sahipliği yapacak. Türkiye'nin en güzel coğrafyalarından olan Kaz Dağları, endemik bitki türleri, Zeus Altarı, tarihi Roma Köprüsü, Şahin Deresi Kanyonu, yüzyıllardır ayakta duran tarihi köyleri, Sutüven Şelalesi, Edremit'i, kaplıcaları ile Türkiye'nin hem doğal hem de kültürel en güzide turizm bölgelerinden biridir. Kaz Dağları'nın enfes coğrafyasını adım adım keşfetmek isterseniz, bekliyoruz!
www.kazdaglariultramaraton.com

Geceyi gündüze çevirmeye ne dersin?

İstanbul'da 'En Uzun Gece' yine macera dolu! 2013 yılında ilki gerçekleştirilen Longest Night/Run or Ride, Taşdelen Ormanlarında start alıyor!

Koşu ya da bisiklet olmak üzere iki farklı dalda eş zamanlı olarak gerçekleşecek yarışta 8K ve 20K koşu, 30K ve 45K bisiklet, 45M ultra maraton olmak üzere beş kategori bulunuyor. Yarış, 24 Aralık 2016 Cumartesi gecesi saat 22:00'da start alacak. Organizasyon, Uzunetap ve SET Adventures tarafından Çekmeköy Belediyesi işbirliği ile gerçekleştirilecek. Katılımcılar, start öncesinde mini festival, müzik, workshop ve organizasyonun sürprizleri ile ışıl ışıl bir gecenin tadına varacak. Heyecan ve adrenalin dolu bu gecede, koşarak ya da pedallayarak geceyi gündüze çevirmeye var mısınız? İndirim fırsatları, yarışla ilgili detaylı bilgi için www.uzunetap.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

Sporcular, koşu, bisiklet, kano, ip geçişi ve ok atma gibi farklı disiplinlerde mücadele edecek.

Kostümlü çocuk işi!

Kostümlü çocuk yarışına, eğlenceye koş! Keyifli bir pazar günü geçirmek ve çocuğunuza spor sevgisi aşılamak istiyorsanız, adresiniz Caretta Kids Run – Kostümlü çocuk koşusu! Sevdikleriniz ile geçireceğiniz güzel bir pazar günü ile stresinizden kurtulup, çocuğunuz ile aranızdaki bağı güçlendirebilirsiniz. Zaman geliyor, haydi şimdi kostüm bulmaya! Yarış ile ilgili ayrıntılı bilgi almak ve kayıt işlemlerini yapmak için http://www.carettasports.com adresini ziyaret edin.

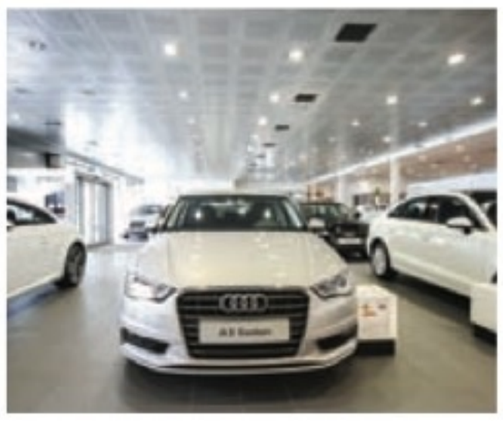
Şenyıldız

Audi’niz kadar servisi de özel

1999 yılında Audi tutkusuyla yola çıkan Şenyıldız, artan hizmet kalitesi, uzman yaklaşımı ve mükemmele ulaşma hedefiyle ilerlemeye devam ediyor.

Toplam 8.500 m²’lik bir alanda, 120 satış sonrası hizmet çalışanı, ISO 9002, TSE 12047 kalite standartlarında hizmet vererek misafirlerini birer Audi tutkunundan öte, Şenyıldız tutkunu yapmayı hedefliyor.

İhtiyaçlara göre şekillenen bir servis hizmeti



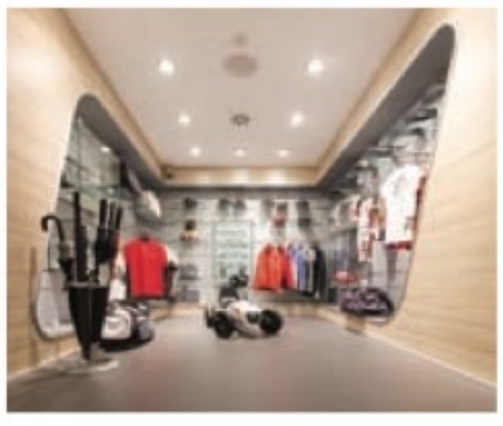
İleri teknolojilere hâkim uzman teknik personeli; ürünü ve misafirlerini çok iyi tanıyan güler yüzlü servisi ve müşteri danışmanlarıyla Şenyıldız, haftanın 6 günü 08.30 – 18.00 saatleri arasında hizmet veriyor. Yoğun şehir hayatı içinde servise yetişemeyen misafirleri için pazartesi ve salı günleri 18.00 – 21.30 saatleri arasında hizmet vermeye devam ediyor.
Ayrıca 7 gün 24 saat acil servis ve Audi Asistan çekici hizmetiyle Audi tutkunlarının her koşulda yola devam etmesini sağlıyor. Aracını servise getiremeyen misafirler için İstanbul sınırları içerisinde ücretsiz “yerinden alım yerine teslim” hizmeti sunarken Audi Yetkili Servisleri arasında sahip olduğu 45 araçlık en büyük Audi geçici araç parkı sayesinde, araçları serviste olan misafirlerinin mobilitelerinin devamını sağlıyor. Oto koruma ürünleri, muayene öncesi kontrol işlemi gibi birçok konuda ek danışmanlık hizmeti sunuyor.

İkinci kez dünyanın en iyi Audi servisi

Audi AG’nin 2006’dan beri dünya çapında yetkili servisleri arasında gerçekleştirdiği Twin Cup yarışması; müşteri memnuniyetinden teorik ve pratik becerilerle doğru onarım tekniklerine kadar birçok aşamayı kapsıyor.

İlk defa katıldığı 2007 yılında dünya üçüncüsü olan Şenyıldız; 2011 yılında ilk defa, 2015 yılında da ikinci defa dünya birincisi olarak yıllar geçtikçe başarısını daha da ileri taşıyor. Şenyıldız’ın başarısının sırrı Audi’ye tutkuyla olan bağlılığı, sistemli çalışması, yenilikleri yakından takip etmesi, yıllara dayanan tecrübesi ve mükemmel hizmet anlayışında yatıyor.

Yaşam tarzı Audi olanlar için, Şenyıldız Butik



Audi tutkusunu üzerinde taşımak isteyenler için giyim, aksesuar ürünlerinin ve minyatür arabaların da satışa sunulduğu Şenyıldız Butik; Audi’yi yaşam tarzı olarak benimseyenleri birçok farklı seçenekle buluşturuyor. Yeni bir otomobil almak isteyen, ancak şehir hayatının yoğunluğundan vakit bulamayan misafirlerine oldukları yerde test sürüşü imkânı sunuyor.

Dijitalde de bir adım önde

Audi Şenyıldız, sosyal medya hesaplarından dönemsel kampanyalar ve yenilikleri paylaşarak Audi tutkunlarını en son gelişmelerle buluşturuyor. iOS ve Android uyumlu Audi Şenyıldız mobil uygulamasıyla Türkiye’de otomobil sektöründe bir ilki gerçekleştiriyor. Uygulama aracılığıyla randevu alan misafirlerine %15 işçilik indirimi; arıza ikaz açıklamalarından iletişim numaralarına, araç teknik bilgilerinden acil servise konum gönderme ayrıcalığına kadar birçok kolaylık sunuyor.

Audi Şenyıldız mobil uygulaması Google play ve App Store ‘da

Sigorta güvencesi

İstanbul’da %20’lik pazar payıyla günde ortalama 60 araca hizmet veren Şenyıldız, hasarlı aracı olan misafirlerine, anlaşmalı olduğu 20 sigorta şirketi aracılığıyla hasar prosedürleri hakkında danışmanlık hizmeti de veriyor.

Şenyıldız’ın anlaşmalı olduğu sigorta şirketleri:
Ak Sigorta, Axa Sigorta, Anadolu Sigorta, Allianz Sigorta, AIG Sigorta, Doğa Sigorta, Ergo Sigorta, Eureko Sigorta, Generali Sigorta, Groupama Sigorta, Güneş Sigorta, HDI Sigorta, Liberty Sigorta, Mapfre Genel Sigorta, Neova Sigorta, SBN Sigorta, Sompo Japan Sigorta, Ray Sigorta, Unico Sigorta, Zurich Sigorta, Ziraat Sigorta.

12 AYLIK
DİJİTAL ABONELİK
SADECE 10.49 TL
(TÜM ARŞİV SAYILARI DA ÜCRETSİZ)

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

MEN'S FITNESS

iPad ve iPhone uygulamasını,"Men's Fitness Türkiye" yazarak App Store'da bulabilirsiniz

MEN'S FITNESS iPad-iPhone uygulaması
dergi piyasaya çıkmadan önce App Store ve dmags'da

Medialink
YAYIN GRUBU

Fit Fokus

Tasarruf etmek istiyorsan, zıpla!

Bir dahaki sefere televizyon karşısında dondurma yiyerek pineklemek ile spor salonuna gitmek arasında kalırsanız, spor salonunu seçin. Banka hesabınız size teşekkür edecektir. 25 bin kişinin incelendiği geniş çaplı bir araştırma, haftada beş gün, günde 30 dakikalık bir yürüyüşle eşdeğer egzersiz yapmanın uzun vadede binlerce dolar tasarruf yapmanızı sağladığını ortaya koydu. Amerikan Kalp Birliği Bülteni'nde yayınlanan araştırmada görev alan araştırmacılar, kişilerin sağlık sigortası masrafları, reçete tutarları, doktor ve hastane viziteleri, cepten harcamalar ve teşhisi konmuş hastalıklar gibi birçok farklı veriyi inceledi. Gelir düzeyi, eğitim, sigara alışkanlıkları ve fiziksel hareketlilik gibi hayat tarzına yönelik elementlerin de incelendiği araştırmanın sonuçları kalp hastalıkları kapsamında değerlendirildi. Sonuç: Tavsiye edildiği gibi haftada en az 150 dakika egzersiz yapan kişiler, yapmayanlara nazaran yılda 2 bin 500 dolar sağlık masrafından kurtuluyor. Daha çok hareket ederek cüzdanınızı şişman, belinizi ince tutun.

Düzenli olarak egzersiz yapmak sizi sağlık masraflarından korur.

AMERİKALILAR, CLASSPASS İLE DÜZENLİ ANTRENMANLARINA HEYECAN KATIYOR.

CrossFit: Biraz ara verin!

Duvarlara top fırlatmalı meşhur antrenman CrossFit, 2000 yılında oluşturulduğundan bu yana birçok tartışmanın odağındaydı. Bu tartışmalar temelde birlikte yapılan çok çeşitli egzersizlerin sakatlık riskini arttırdığı üzerineydi. Şimdi de CrossFit, bağışıklık sistemine zarar verdiği düşünülerek topun ağzına konuyor. Frontiers in Physiology'deki bir araştırmada yüksek yoğunluklu CrossFit egzersizlerinin vücuda olan etkisi incelendi. Peş peşe günlerde olimpik ağırlık, jimnastik hareketleri ve dayanıklılık egzersizlerini kapsayan CrossFit seansları yapan kişilerin bağışıklık sisteminin güçsüzleştiği ortaya çıktı. Kas gücü her ne kadar etkilenmese de, sağlıklı olmak için biraz geleneksel ağırlık egzersizleri yapın. Antrenmanlar arasında da bir gün dinlenin.

Kas hafızası mı? Boş verin gitsin

Antrenmanlarını düzenli devam ettiremeyen birçok ağırlıkçı, uzun aralardan sonra spor salonuna gittiklerinde kolaylıkla yüksek ağırlıklarla çalışmaya devam edebildiklerini, bunun sebebinin 'kas hafızalarının' güçlü olmasından kaynaklandığını söyler. PLOS Genetik'in araştırmasına göre bu tamamen yanlış bir kanı. Araştırmada elde edilen veriler, antrenmana üç ay ara veren kişilerin genlerinde pozitif değişimlerin devam ettiğini fakat süreç dokuz aya çıktığında bu etkilerin ortadan kaybolduğunu gösteriyor. Yani antrenmanlarınızın yararlı etkileri uzun süre sizinle kalmıyor.

Spor salonlarının Tinder'i: ClassPass

Bu yıl Amerika'da fitness akımlarını inceleyen bir anket, bir numaralı antrenman kategorisinin kuvvet antrenmanları olduğunu gösteriyor. Peki ya ağırlık kaldırmaktan sıkılan ve diyelim ki bisiklet ya da yoga seanslarına katılmak isteyen Amerikalılar ne yapıyor? Onlar da bu anketi düzenleyen şirkete, **ClassPass'e başvuruyor. ClassPass, kullanıcılarına Amerika'nın 39 şehrinde fitness seanslarına sınırsız katılım imkanı sağlıyor.** Üyelik programları, aylık 75 ile 135 dolar arasında değişiyor. Çok hızlı bir şekilde kitlelere ulaşan ve bir aylık üyelik servisi olan uygulama ile ülkedeki 39 farklı şehirde seans kaydı oluşturabiliyorsunuz. Servisin saptamasına göre, Amerikalıların egzersiz yapmayı en çok tercih ettiği gün salı! Umarız böyle bir uygulama Türkiye'de de oluşturulur.

Genç yaşta ölmeyin. *Mio'nun yeni takip cihazı Slice, özel puanlama sistemi ile sağlıklı kalmanız için ne kadar antrenman yapmanız gerektiğini net bir biçimde gösteriyor.*

Daha uzun yaşamak istiyorsanız, bu cihaza danışın!

Birkaç yıldır fitness takip cihazı kullanıyorsanız, belki de artık bir üst seviyeye geçme vakti gelmiştir. Neden mi? Şöyle; fitness takip cihazı kullanmanın en büyük zorluklarından biri, bazen sağlıklı olmak için koyduğunuz hedefe ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini tam olarak anlamanın zor olmasıdır. "Haftada 150 dakika egzersiz yap" ya da "Günde 10 bin adım at" gibi hedefleri nicelik olarak incelemek biraz zordur. Sizi gerçekten hedefinize yaklaştıran şey nedir? İşte Mio'nun yeni fitness takip cihazı Slice, Kişisel Aktivite Puanı (PAI) adında çok basit ve anlaşılır bir skor sistemi kullanarak size kafa karışıklığına mahal vermeyen bilgiler sunuyor. Hedefinize ulaşmanız için ne yapmanız gerektiğini netleştiriyor. Norveç Bilim ve Teknoloji Üniversitesi'nin bir çalışması, PAI skorunuzu yedi gün boyunca 100'ün üzerinde tutmanın kalp hastalığına yakalanma riskini azaltmak için yeterli olduğunu gösteriyor. Unutmayın, kalp hastalıkları erken ölümlerin yüzde 23'ünün temelinde yatan sebeptir. Genetik risk faktörleriniz, sigara ve alkol alışkanlıklarınız ne olursa olsun, düzenli antrenman ile erken ölüm riskinizi düşürebilirsiniz.

EN TARZ SUV FIAT 500X, ŞİMDİ DİZEL OTOMATİK.

Bi-Xenon Farlar | Anahtarsız Giriş ve Çalıştırma | Sürüş Modu Seçici | 4x4 Çekiş Sistemi

YIL SONUNA ÖZEL
1.6 MULTIJET DİZEL OTOMATİK VİTES 500X, DÜZ VİTES FİYATINA.

Koç

FIAT

www.fiat.com.tr

Mağara adamı açlığı. *Bir Neandertal gibi beslenmek kalbinizi güçlendirir.*

Paleo kalbinizi koruyor

Paleo savunucuları gerçekten haklı olabilir. Chatham ve Houston Üniversitesi'nin yaptığı yeni bir araştırma, son zamanlarda trend olan bu diyeti takip edenlerin, yani yiyeceklerini tıpkı ilk insanların beslenme biçimindeki gibi sadece et, balık, meyve ve sebze ile kısıtlayanların sekiz hafta içinde kalp krizi belirtilerinde azalma olduğunu gözlemledi. Araştırma dahilinde klasik batılı beslenme alışkanlıklarına sahip sekiz kişi, beslenme yöntemlerini ilk çağ diyetine göre değiştirdi. Araştırmanın sonunda katılımcılarda kalp rahatsızlığı riskini yüzde 35'e kadar azaltabilen bir bağırsak molekülü olan interleukin-10 miktarında artış gözlemlendi. Bunlara ek olarak, katılımcılar bu doyurucu diyet ile yüzde 22 daha az kalori ve yüzde 44 oranında daha az karbonhidrat aldıkları için kilo verdi.

Batı en kötüsü

Birçok araştırma, az meyve ve sebze içeren, tuz, doymuş ve trans yağ oranı yüksek, tipik Batılı beslenme biçiminin karaciğer hasarı, kolon kanseri ve kalp rahatsızlıkları ile ilişkili olduğunu söyleyerek ne kadar sağlıksız olduğunu gösteriyor. Bunlara ek olarak, Amerikan Beslenme Koleji Bülteni'nde yayınlanan bazı bilgiler bu beslenme biçiminin Alzheimer hastalığı ile de bağlantılı olduğunu işaret ediyor. Beslenme alışkanlıklarınızı daha sağlıklı bir hale getirmek için, her gün en az beş taze meyve ya da sebze yiyebilir, tam tahılları ve yağsız proteinleri tercih edebilir ve doymuş yağ yerine mono ve poli-doymamış yağları kullanabilirsiniz.

Ayçiçek yağı iyi, stres ise kötü!

Ohio Eyalet Üniversitesi'nin bulgularına göre, beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmek ve doymuş yağ odaklı bir diyetten zeytinyağı ya da ayçiçek yağı gibi daha sağlıklı yağlar kullanılan bir diyete geçmek, kilo almanızı engelliyor. Fakat stresli bir hayat sürmek bu sağlıklı yağların getirilerini ortadan kaldırıyor. Stres, vücutta enflamasyona sebep olur ve bu da diyabet ya da damar tıkanıklığı gibi rahatsızlıklara yakalanma riskinizi arttırır. Öyle ki bu artış, tamamen sağlıksız beslenen bireylerle aynı seviyeye bile gelebilir.

Glisemik indeksler yalan söylüyor olabilir mi?

Yeni bir araştırma, glisemik indekslerin doğruluğuna dair bazı şüpheler yarattı. Glisemik indeks, yiyeceklerin kan şekerine olan etkisini derecelendiren bir orandır. Çok düşük olduğunda açlık hissedersiniz fakat çok yüksek olduğunda da pankreasınız çok fazla insülin salgılar ve fazla şekerin yağ olarak depolanmasını hızlandırır. Tufts Üniversitesi'nde görevli bilim adamları, 63 yetişkini altı hafta boyunca inceledi. Aynı düzende aynı yiyecekleri yiyen deneklerin bile kan şekerinin yüzde 20'ye kadar farklılık gösterdiğini gözlemledi. Hatta bu oran, aynı yiyecek aynı zamanda farklı kişiler tarafından yendiğinde daha çok yükseliyor.

Şeker endüstrisine güven olmaz

Esas düşman tatlı! *Kaçınmanız gereken şey yağ değil, yiyeceklerdeki tatlı malzemelerdir.*

Beslenme alışkanlıklarınızın çok fazla şeker içermesinin birçok hastalığa sebep olduğunu zaten biliyoruz fakat çok yakın bir zamana kadar bütün suçu şekere değil yağın üzerine atıyorduk. UCSF'nin yaptığı bir araştırma, 60'lı yıllarda Harvard'daki beslenme uzmanlarının yayınladığı raporlardan dolayı şekerin kötü etkilerinin uzun yıllar göz ardı edildiğini belirledi. İlerleyen zamanlarda bu araştırmaların şeker endüstrisi tarafından finanse edildiği ortaya çıktı. Şekerli yiyeceklere yağın özellikle eklenerek kolesterole kasten odaklatıldığı ve bu şekilde suçun şeker üzerinden alındığı öğrenildi. Siz siz olun, şekere güvenmeyin.

© 2016 MARVEL

PHILIPS

Hayatı iyileştirmenin her zaman bir yolu vardır

Philips olarak sağlık hizmetlerine farklı bir açıdan bakıyoruz. Hasta, hasta yakınları ve sağlık profesyonelleri odaklı yaklaşımımız ile sağlık hizmetleri deneyimlerinizi anlıyoruz. İşte bu yüzden, her zaman, insanların yaşam kalitesini artırmanın yeni ve daha iyi yollarını bulmak için çalışıyoruz.

innovation + you

Sağlık hizmetlerine farklı bakış açımızı keşfedin
www.philips.com.tr/a-w/innovationandyou

PHILIPS

Sertleşmek istiyorsanız o sitelere girmeyin!

Ereksiyon problemi yaşayanların yüzde 25'ini 40 yaşının altındaki kişiler oluşturuyor. Son araştırmalara göre bu durumun suçlusu pornografi olabilir. BBC'nin yeni yayınladığı belgesel "*Brought Up a Porn*", bir seks terapisti olan Angela Gregory'nin Nottingham Üniversitesi'nde yaptığı çalışmaları baz alıyor ve bu durumu internet pornosunun yaygınlaşmasına bağlıyor. Gregory'nin ereksiyon problemi yaşayan yaşlı hastalarının neredeyse hepsinde, bu durum sağlık sorunlarından dolayı yaşanırken, genç hastalarda pornografi ve mastürbasyon alışkanlıklarından kaynaklanıyor. **Gregory, pornoların genç erkekleri partnerleriyle yaptıkları "normal" seksten uyarılamayacak kadar hissizleştirdiğini söylüyor.** Buna ek olarak, porno izleyenlerin zamanla videolardan da tatmin olmadığını ve bu yüzden daha ekstrem unsurlar ve şiddet içeren porno tiplerine yöneldiğini belirtiyor. İyi haber ise şu, porno alışkanlıklarından dolayı ereksiyon problemi yaşayan kişiler, ilaç kullanmadan ve sadece birkaç ay içinde bu sorunu atlatabiliyor. Kötü habere gelelim: Pornoyu bırakıyorsunuz.

Narsistim narsistsin narsist!

Facebook sayfalarında sürekli kaslı fotoğraflarını paylaşan, egzersiz yaparken bir gün bile fotoğraf koymayı es geçmeyen arkadaşlarınız illa ki vardır. Brunel Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma bu konuda yeni bir şey söylüyor: "Hepiniz narsistsiniz!"

Araştırmacılar 555 Facebook kullanıcısına kişilik anketi uyguladı ve bu kişilerin yüzde 57'si hesaplarını günde en az iki saat açık tutan kişilerdi. Daha sonra bu kişilerin durum güncelleme konularını kullanarak kişilik karakteristiklerini tespit ettiler ve çok ilginç şeyler keşfettiler.

Örneğin, dışadönük olarak tanımlanan kişiler genellikle sosyal aktivitelerini durum güncellemelerinde gösteriyor. Açık sözlü kişiler entelektüel konulara ilgi duyuyor ve kişisel güven sorunu yaşayan kişiler düzenli olarak romantik ilişkisi olanlarla birlikte fotoğraf koyuyor.

Peki narsist olarak tanımlananlar ne yapıyor? Sayfalarını antrenan fotoğrafları, programlar ve diyetlerle dolduruyor.

Tabii bu demek değil ki yeni bench press rekorunuzun fotoğrafını paylaşamazsınız. Ama o cazibeli fotoğraflar yok mu..! Aynanın karşısından çekilin artık.

Az uyumak aptallıktır!

Kendinizi hımbıl ve aptal mı hissediyorsunuz? O zaman daha fazla uyumanız gerekiyor.

Belçika Liege Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar 33 sağlıklı genci 42 saat uykusuz bıraktı ve MRI görüntüleri, beyin aktiviteleri ve melatonin (vücut saati) hormonu seviyelerini inceledi. Sonrasında kişilere bilişsel testler yapıldı ve tepki süreleri ile hafıza yetileri gözlemlendi.

Sonuç şu: Uykusuzluk süreci ne kadar uzarsa, kişilerin konsantrasyon ve basit problemleri çözme yeteneği o denli azalıyor.

Horlamayan kaybeder. *Ne kadar uzun süre uykusuz kalırsanız, beyniniz o kadar az çalışıyor.*

Düşünüyorum öyleyse koşarım

Tamam, bir sandalyede oturun ve 120 kiloluk bir deadlift yapıyormuş gibi davranın. Ağırlıkları gözünüzde canlandırın, onları kaldırmak için bütün gücünüzü harcadığınızı hayal edin, kaslarınızın yandığını hissedin. Neden? Çünkü Ohio State Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, sadece egzersiz yaptığınızı hayal etmek bile hiç egzersiz yapmamaktan iyidir. Araştırmacılar kolları alçıda kişiler üzerinde yaptığı bu araştırmada, bir gruptan egzersiz yaptıklarını hayal etmelerini isterken diğer gruba bunu söylemedi. Alçılar alındığında egzersiz yaptığını hayal eden kişilerin kolu, diğerlerine nazaran daha kuvvetliydi. Evet, hareketi sadece hayal etmek de beynin hareketi başlatan bölgesinde gerçekleştiği için birtakım fiziksel faydalar sağlayabiliyor. Hayali egzersizler tabii ki gerçeğin yerini tutmuyor ama cerrahlar, sporcular ve müzisyenler gibi mesleği son derece fiziksel olan kişilerin performansını arttırıyor.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Kendi yolunu çizenlerin tercihi

ŠKODA'nın tercihi Castrol

Yılın otomobili ŠKODA Superb

ŠKODA Superb, süper özellikleriyle yılın otomobili seçildi. Onu görmeden otomobil alırsanız, yılın hatasını yaparsınız.

ŠKODA Türkiye distribütörü Yüce Auto bir Doğuş Otomotiv ortaklığıdır.

/SkodaTurkiye

www.skoda.com.tr

ŠKODA Superb için ortalama yakıt tüketimi 4.1-7.1 litre / 100 km arasında olup CO_2 salımı 106-160 g/km arasındadır.

ŠKODA Superb 2016 yılında Otomotiv Gazetecileri Derneği tarafından "Türkiye'de Yılın Otomobili" seçilmiştir. İlandaki araç, standart donanıma dahil olmayan aksesuarlar ve özel donanımlar içerebilir.

MF Erkekleri bizi instagram'dan takip edin!

mensfitness_tr

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan mensfitness_tr adresinden bizi takip edebilir, yeni konularımızdan, röportajlarımızdan, beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

EN FİT FOTOĞRAFINIZ MEN'S FITNESS TARAFINDAN BEĞENİLSİN!

Hayatın işe yaraması için gerekenler

Oyunu Değiştir

Dropset'lerle kaslanın

Kaslanmak için uyguladığınız birçok egzersiz, sandığınız kadar işe yaramasa da dropset antrenmanlar kesinlikle yarar. İşte nasıl uygulayacağınız...

Size kas gelişimine dair bir sır verelim: Yıllardır spor salonlarında insanların uyguladığı eski moda tekniklerin çoğunun neredeyse hiçbir bilimsel dayanağı yoktur. Bunlar, ağırlık kaldırma tutkunları tarafından ayaküstü geliştirilmiş tekniklerdir ve tabii ki uzmanların elinden çıkmamıştır. Yine de nesilden nesile aktarıldığından adeta yazılı olmayan kurallar olarak kabul edilmişlerdir. Gerçek şu ki; "Heavy Negative", zorlama tekrar gibi değişkensiz temel hareketler yapılan ve vücut formunun çok önemli olduğu teknikler, kas gelişimine katkı sağlamaktan öte sakatlık riskini arttırmaktadır. Fakat yine de, günümüzde hala herhangi bir zararı olduğu düşünülmeyen, gerçekten faydalı bir teknik var: Dropsetler. Bu teknik, sadece dünyanın en iyi eğitmenleri tarafından antrenmanların olmazsa olmazı olarak görülmüyor, aynı zamanda yapılan yeni araştırmalarla da ne kadar etkili olduğu sürekli onaylanıyor. Bu sağlıklı ve etkili teknikle kaslanmaya hazır olun!

Akıllıca Çalış

DROPSET NEDİR? AÇIKLIYORUZ

"Geleneksel ve mekanik avantaj tekniği olarak ayırabileceğimiz iki tip dropset yöntemi vardır" diyor Strenght-Barbell Training Essentials'ın kurucu ortağı Jim Smith. Ve anlatmaya başlıyor;

Geleneksel dropset yönteminde, yüksek ağırlıklar kullanarak, egzersize devam edemeyeceğiniz seviyeye gelmenize bir ya da iki tekrar kalacak şekilde tek bir set yaparsınız. Hemen ardından ağırlığı en az yüzde 10 azaltır (daha hafif dumbbell'lara geçilir, halterdeki ağırlığın pini kaydırılır) ve mümkün olduğunca çok tekrar yaparsınız.

Mekanik avantaj modelinde ise açıyı, egzersizi, ekipmanı ya da tempoyu değiştirerek antrenmanı kolaylaştırırsınız. Örneğin; incline bench press egzersizinden düz bench press'e geçersiniz; dumbbell press'i şınavla değiştirirsiniz; halter yerine dumbbell kullanırsınız ya da tam hareketli bir tekrarı daha statik hale getirirsiniz.

Amaç ise şu: Hedef aldığınız kasları, normalde pes edeceğiniz derecenin de ötesinde çalıştırarak uyarılmayı maksimum seviyeye çekmek.

Dropsetler büyük masküler ve metabolik stres yaratır. Kısacası sizi çok zorlar ve böylece kaslandırır.

Bu tekniğe yeniyseniz sadece bir "drop" yapmalı ve her birinde eksiltmeler olan birkaç set oluşturmalısınız.

Dikkatli olun. Dropsetler çok zorlayıcı olduğu için, sizi son enerjinize kadar sömürür. Ne kadar çok yaparsanız, vücut formunuzu düzgün tutmanız o kadar zorlaşır ve dinlenme süreleriniz uzar.

GERÇEK SONUÇLAR

Eğer dropsetlerin de diğer birçok vücut geliştirme tekniği gibi sadece kağıt üzerinde iyi durduğunu düşünüyorsanız, geçtiğimiz Mayıs ayında Spor Biyolojisi bülteninde yayınlanan bir araştırmadan bahsedelim. Yapılan çalışmada, geleneksel dropsetler ile standart ağırlık antrenmanları karşılaştırıldı.

Çalışmaların birinde, bir grup öğrenci bir egzersiz döngüsünü her ağırlıkta iki kere dropset uygulayarak tamamladı. Yani, egzersizi bir set yaptılar, ağırlığı azaltarak birkaç tekrar daha uyguladılar ve ardından yeniden ağırlık azaltarak biraz daha tekrar yaptılar. Bir başka grup ise aynı egzersiz döngüsünü dropset uygulamadan yaptı.

10 haftanın sonunda, dropset yapanlar baldır raise, curl ve bacak curl egzersizlerindeki kuvvet potansiyelini arttırmıştı. Bunun yanında diğer egzersiz gruplarındaki kuvvet artışı, iki ekipte de neredeyse aynıydı.

Şunu da aklınızda bulundurun: Dropsetler aslında normal setlerin uzatılmış hali olduğu için antrenmanlarınızı genel anlamda hızlandırır. Yani, antrenman döngüsünü baştan tekrarlamaktansa her ağırlık hareketinin sonunda dropset uygulayarak daha fazla verim alabilirsiniz.

ANTRENMANLARINIZA DROPSETLER EKLEYEREK SPOR SALONUNDA DAHA AZ VAKİT GEÇİRİP DAHA ÇOK KASLANABİLİRSİNİZ.

Ağırlığı düşür! Tekrarları yapmadan önce ağırlığı en az yüzde 10 oranında düşürmeyi unutma.

ÖRNEK DROPSETLER

Not: Dropsetler hızlı bir şekilde ağırlık değişimi ve farklı ekipmanlar gerektirdiğinden, bu hareketleri önceden hazırlığı yapılmış şekilde ya da bir yardımcı ile beraber uygulayın.

GELENEKSEL DROPSET

Bench Press

5 tekrarlık 5 set

■ Son sette 5 tekrar yapın ve ağırlığı yüzde 10 azaltarak yapabildiğiniz kadar tekrarlayın.

Geleneksel dropsetlerde yapmanız gereken ağırlık değişiminin kişiden kişiye farklılık göstereceğini unutmayın. Ana setleriniz ağırsa (5-8 tekrarlıksa) ilk azaltma yüzde 10 civarında olmalıdır. Ama 10 tekrarlık bir ağırlık kullanıyorsanız, yüzde 25 ya da daha fazla azaltmalısınız. Dropsetlerde en az 3-8 tekrar fazladan yapmaya çalışın.

MEKANİK AVANTAJ DROPSETİ

Squat

5-8 tekrarlık 3 set

■ Her sette yüksek bir ağırlıkla 5-8 tekrar yapın ve orta bir ağırlıkla goblet squat egzersizine geçerek yapabildiğiniz kadar çok tekrar gerçekleştirin. Bir tekrarlık enerjiniz kalacak şekilde bitirin. Yapabildiğiniz kadar vücut ağırlığı lunge hareketi yapın.

BİSİKLETİN USTASI

SAĞLIK UZMANIMIZ JEN BARNET ANTRENMAN SORUNLARINIZI ÇÖZÜYOR

Günlük esneme hareketleri olarak ne yapabilirim? En verimlileri nelerdir ve ne zaman yapmalıyım?

Seanslarımdan sonra müşterilerime mutlaka germe hareketleri yaptırıyorum. Fakat hafta içinde de germe hareketleri yapmaları konusunda çok katıyım. Germe hareketleri için en iyi zaman sabah saatleridir. Uyuduğunuz için uzun bir süre vücudunuz hareketsiz kaldığından, birkaç dakikanızı germe hareketlerine ayırarak, gününüzün geri kalanında çok dinç hissedebilirsiniz. İki tip germe hareketi favorimdir ve yoga stüdyosuna ya da Plates üyeliğine ihtiyaç duymazsınız. 1) Kalça kaslarınızı köpük roller'ın üzerine koyun. Yere doğru uzanırken her seferinde bir bacağınızı kalçanıza doğru çekin ve tekrar düzeltin. 2) Bir duvarın dibinde kelebek pozisyonunda oturun. Dirseklerinizi dizinize yerleştirin ve 20 saniye gerdirip bırakın. Daha sonra biraz daha derin bir germe hareketi yapmaya çalışın. Bu şekilde kalça fileksörlerinizi açacak ve gergin kasları rahatlatacaksınız. Tabii tüm bunlar çaba istiyor. Ancak en iyi sonuçları elde etmek istiyorsanız, vücudunuzun sağlıklı bir esnekliğe sahip olmasını sağlamanız gerekiyor.

Türkiye'nin Balık Uzmanı

DARDANEL

Ben nereye TON oraya

KOLAY AÇ,
SAĞLIKLA YE,
KEYFİNİ ÇIKAR!

Dardanel Poşet Ton

Deneyen lezzetinden vazgeçemiyor.
İnce ve kullanışlı.
Taşıması kolay.

Dardanel Dardanel balikuzmani dardanel.com.tr

SAMSUNG

- Telefon görüşmesi ve SMS için bluetooth üzerinden mobil cihaz bağlantısı gereklidir.
- Suya dayanıklılığı (IP68) saf suda 1,5 metre derinliğe ve 30 dk.'ya kadar yapılan IP68 testi sonucuna dayanır. • Orijinal kayış dışındaki renkli kayışlar ayrı satılmaktadır.

Gear S3 frontier

Görünürde saat, gerçekte fazlası.
Samsung Gear S3
#yaparsın

Dahili hoparlör • Bağımsız GPS • Suya dayanıklı tasarım • Yükseklik ve basınç ölçer

Mutfağın hakimi olun!

Usta aşçıların hem göze hem damağa hitap eden müthiş tekniklerini öğrenerek sadece yemek repertuarınızı genişletmeyecek, aynı zamanda romantik akşam yemeklerinde partnerinizi etkileyecek birkaç küçük hareket de öğreneceksiniz. Yemek hazır olduğunda, neler olacağını kimse bilemeyecek.

Onu akşam yemeği için evinize çağırdınız ve yemeği kendiniz hazırlayacaksınız. İşte içinizdeki aşçının gerçek bir jüri karşısına çıkma vakti geldi. Peki mutfağınızdaki onca güzel ekipmana rağmen, yapışmaz tavalarınız aylardır ocak yüzü görmediyse, onu etkilemek için neler yapabilirsiniz? Burada sizin için derlediğimiz ileri derece 13 mutfak tekniğinde ustalaşın ve bırakın partneriniz sizi dünyanın en iyi aşçılarından biri sansın. Her hareketiniz onu hipnotize edecek. Bu işin sonunun nereye gideceği de size kalmış.

Pizza hamurunu doğru fırlatmanın tek sırrı açı ve ellerin konumudur, hamuru ne kadar yükseğe fırlattığınız değil...

HAYATINIZI DEĞİŞTİRİN!

ZONE
TRAINING • SPA

*"**ZONE**'da 2,5 ayda istediğim hedefe ulaştım. Artık daha mutlu ve enerjik hissediyorum."*
Olcay.to

Sıkıcı egzersiz rutinlerini unutun. **ZONE**'da size özel yenilikçi fitness programları ile yepyeni bir yaşam alışkanlığı kazanın. Hiçbir risk ve sorumluluk almadan **Deneme Üyeliği** ile istediğiniz değişimi başlatın.

GÖKTÜRK
0212 777 66 00

BRANDIUM ATAŞEHİR
0216 574 05 05

ZORLU CENTER
0212 213 52 52

/ zonetrainingspa • www.zoneclub.me • info@zoneclub.me

Tek elinizle yumurta kırabilmek için, tutuşunuzu mükemmelleştirmeniz gerekiyor.

1) BIÇAĞINIZI İLK ÇAĞ YÖNTEMLERİ İLE BİLEYİN

● Her aşçı bir noktada bıçaklarının bilenmesi gerektiğini fark eder. Bunu klasik yöntemlerle yapabilir ya da biraz daha az bilinen bir teknik kullanabilirsiniz. Seramik bir kupayı ters çevirin ve bıçağı 35 derece açıyla, keskin kısmı size bakmayacak şekilde yerleştirin. Kupanın tabanındaki sırlı olmayan kenarlara bıçağı aşağı, yukarı çekerek sürtün. Bıçağı çevirin ve tekrar edin. Jilet gibi keskin bıçağınız hayırlı olsun.

2) TEK ELİNİZLE YUMURTA KIRIN

● Bu harekette bir tavanın ya da kasenin kenarını kullanacaksınız. Baskın elinizle yumurtayı kavrayın ve tutuşunuzda iki farklı alan oluşturun; biri işaret ve orta parmağınızla yumurtanın tepesindeki alan, diğeri ise baş ve yüzük parmağınızın arasındaki alt kısım. Tek bir sağlam vuruş yeterlidir. Hemen ardından işaret ve orta parmağınızı geriye doğru çekin ve kabuğu ikiye ayırın.

3 Geceyi ateşli bir kapanışla mı bitirmek istiyorsunuz?

● Yüksek alkollü bir flambe işe yarayacaktır. Hangi içkiyi kullanırsanız kullanın, 80-100 derece arasında olmalıdır. Yoksa asla alevleri göremezsiniz. Alkolü her zaman tavayı ocaktan aldıktan sonra dökün ki; geceniz acil serviste sonlanmasın. Örneğin; konyak, Mad Men'den fırlamış gibi gözüken bir biftek için lezzet açısından en uygunudur. Bifteğin iki tarafını da kahverengileşene kadar mühürleyin. Tereyağı, doğranmış yeşil soğan, sarımsak ekleyin ve malzemeler yumuşayıp karamelize olmaya başladığında konyak ekleyip ateşe verin. Ateş söndükten sonra 1/3 bardak krema ekleyin. Sosun kokusu aklını başından alacak.

4) AVOKADO ÇEKİRDEĞİNİ USTALIKLA AYIRIN

● Kimse sert ve ham bir avokado yemek istemez, bu yüzden meyveyi dokunarak seçin. Sap kısmı çok sert olmamalıdır. Bir aşçı bıçağı kullanarak meyveyi sapından başlayarak kesin ve bu esnada döndürerek daireyi tamamlayın. Daha sonra meyvenin iki yarısını farklı yönlerde çevirin. Bıçağınızı yeterli hızda sallayarak avokadonun çekirdeğine saplayın (dik değil, cinayet işlemiyorsunuz). Meyvenin yarısını diğer elinizle tutun ve bıçağı biraz döndürdükten sonra aniden çekin. Çekirdeği tek seferde çıkaracaksınız. Daha sonra bir kaşık yardımı ile avokadonun etini alın.

5) BALIĞIN PULLARINI TEK SEFERDE AYIKLAYIN

● Balığı kesme tahtasının üzerine yerleştirin ve bıçağı kullanmadığınız elinizle kuyruğundan tutun. Bir tereyağı bıçağını fazla basınç uygulamadan kuyruktan kafaya doğru balığa sürtün. Çok fazla bastırırsanız balığın derisini kaldırabilirsiniz. Kaygan yüzeyle birlikte pullar hemen balıktan ayrılacaktır.

6) NAPOLİLİ USTALAR GİBİ PİZZA FIRLATIN

● İtalyan pizza ustalarının hamuru havaya atmalarının bir sebebi var. Havaya atmak hamuru inceltir. Hamuru fırlatmadan önce ellerinizi una bulayın. Disk şeklindeki hamurun elinize yapışmamasını sağlayacaktır. İki elinizle hamuru altından tutun ve ellerinizi aynı yönde çevirerek hamuru fırlatın. Yükseklikten ziyade ne kadar döndüğü önemlidir. Düşürmeyeceğinize emin olduğunuz bir yüksekliğe fırlatın. Mesele sadece alışmaktan ibaret.

7) İSTİRİDYEYİ DENİZCİLER GİBİ SOYUN

● İstiridyeyi fırça ile suda temizleyip çamurundan arındırdıktan sonra bir mutfak havlusu ve bıçak alın. Kabuğunun birbirine bağlı olduğu köşeyi bulun ve istiridyenin dolu kısmını aşağıda tutarak bıçağın ucunu bu kısma sokup bıçağı 90 derece çevirerek istiridyenin kaslarını salmasını sağlayın. Eti kabuktan kazıyarak ayırırken suyunu kaybetmemeye çalışın çünkü lezzetinin çoğu bu sudadır. İstiridyeleri açtıkça buzun üzerinde bekletin ya da açar açmaz yiyin.

Suyunu kurtarın. *İstiridyenin suyu en lezzetli kısmıdır. Kesinlikle ziyan etmeyin.*

8) KOVBOYLAR GİBİ ROSTO BAĞLAYIN

● Doğru bağlanmış bir rostodan daha güzel bir paket yoktur. Etin yeteri kadar ve eşit pişmesini sağlar. Sicimi rostonun bir ucunun altından geçirin ve üstüne çekip sekiz şeklinde bir düğüm atın. Düğümü kaydırarak rostoyu iyice sarmasını sağlayın. Her beş santimde bir yeni bir düğüm atın. Daha sonra ağırlığını ölçerek 500 gram başına 20 dakika ve 190 derecede fırınlayın.

9) JULIA CHILD GİBİ OMLET ÇEVİRİN

● Mesele, omleti ne zaman çevireceğinizi bilmektir. Bunu bir kere kavradıktan sonra kolaylıkla başaracaksınız. 2-3 yumurtayı küçük bir kaseye kırın ve son derece sıcak olduğundan emin olduğunuz tavaya dökün. Pişmemiş çok az yumurta kaldığında tavayı kaldırın ve biraz sallayarak yapışan yerlerini kurtarın. Ardından tavanın ilerideki ucunu biraz aşağı eğin ve hızlı bir şekilde ileri ve yukarı hareket ettirin; omleti havada döndürüp tekrar tavaya inecek şekilde yakalayın. Çok yükseğe atmanız gerekmiyor.

10

Elmanın kabuğunu parçalamadan soyun

● Bir soyacak ya da bıçak ile tepeden başlayın ve spiral şeklinde soyun. Tek seferde 1-1.5 santim ilerleyin. Kabuk ince olduğu için, soyacağı sıkı tutun ve nazik ama sürekli baskı uygulayın. Bu şekilde meyvenin etrafını dolanın. Alt kısma geldiğinizde kabuk tamamen bütün halinde çıkmış olacak ve harika bir süsleme malzemesi olarak kullanılabilecek. Aynı teknik, portakal ve diğer narenciyelerde de işe yarar.

Birkaç Usta Tavsiyesi Daha

Amerika'nın en ünlü üç aşçısının mutfak sırları

ŞEFİN SIRRI

SARIMSAK DİŞLERİNİ DOĞRU YÖNETİN

GREG BAXTROM OLMSTED, BROOKLYN, NEW YORK

■ Bu, Fransa'da öğrendiğim harika bir tekniktir. Sarımsağı doğramak ve ellerinizi kokutmak yerine diş sarımsağı çatalla delin ve sotelediğiniz şeyin içine atarak karıştırın. Sarımsak tavaya değer değmez yağını salmaya başlayacak.

ŞEFİN SIRRI

HARİKA BİR SOS HAZIRLAYIN

NAOMI POMEROY BEAST, PORTLAND, ORLANDO

■ Kolaylıkla lezzetli bir sirkeli zeytinyağı sosu hazırlayabilirsiniz. Birine oranlı şekilde 1½ ölçü zeytinyağını 1 ölçü kırmızı ya da beyaz şarap sosuyla karıştırın. Asidik bir sos, salata yeşilliklerini daha az öldürür. Tuz, karabiber ve bir çay kaşığı hardal ile karıştırın.

ŞEFİN SIRRI

BASİT BİR ÇORBAYI HARİKA BİR DOKUNUŞLA TAÇLANDIRIN

FRANCO NORIEGA BABY BRASA, NEW YORK

■ Tavuk suyuna erişte çorbası çok basit bir yemektir. 500 gram göğüs tavuk etini doğranmış soğan, havuç, yeşil soğan, zencefil ve kırmızı biber ile 30 dakika haşlayın ve tel şehriyeleri ekleyin. En sonunda bir yumurtayı sıcak çorbanın içine kırıp karıştırarak kıvam verin.

‘Merkeze’ sağlam saldır

Mayın hareketi ile merkez bölgenizi çalıştırın.

Bir kanoyla akıntıya karşı ilerleyebilmek, kum torbasına güçlü yumruklar atmak, hatta çok oturmaktan kambur olmamak istiyorsanız vücudunuza rotasyonel kuvvet kazandırmalısınız. Yani, istikrarlı güç uygulayarak merkez bölgenizin üst vücudunu döndürme yetisini geliştirmelisiniz. Merkez bölgesi, vücudunuzun en iyi dengeleyicisidir ve mayın hareketi bu bölgenin bütününe etki edip, bel ve omurgayı koruyan oblik kaslarını güçlendirir. Santa Barbara’da yaşayan ve Miami Marlins oyuncusu Giancarlo Stanton’un antrenörü Peter Park, bu teknik sayesinde Stanton merkez bölgesi kaslarını öyle güçlendirdi ki, kariyeri boyunca 200’den fazla sayı vuruşu yaptı. Park’ın bu tekniğini kendi antrenman seansınıza adapte edebilirsiniz.

Nasıl yapılıyor

■ Yavaş başlayın. Genellikle 2 tane 20 kiloluk ağırlık plakası kullanılsa da, bu tekniğe yeni başlayan kişiler 4.5 kiloluk tek plaka ile başlamalı ve ilerledikçe ağırlığı arttırmalıdır.

1 Spor salonunun mayın ünitesine bir bar takın (eğer böyle bir şey yoksa barı iki duvarın birleştiği köşeye dayayın ve altına havlu koyarak kaymasını engelleyin). Diğer ucunu iki elinizle kavrayın ve bara dik bir pozisyon alın. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve kollarınızı ileri doğru iyice uzatın.

2 Sağ ayağınızın ekseni üstünde gövdenizi sola doğru çevirin. Ardından ani bir şekilde başlangıç pozisyonunuza dönün.

3 Tekrarlayın ve diğer tarafa dönün. 5-7 tekrarlık 4 set yapın.

Trend alarmı! Ev yapımı enerji içecekleri işe yarıyor mu?

■ ‘Tarladan sofraya’ akımı dahilinde, organik beslenme son zamanlarda ciddi anlamda yükselişe geçerek bir trende dönüştü ve sağlıklı içecekler de bu yolculuğa katıldı. Aslında bu çok yeni bir şey değil. 18’inci yüzyılın Amerikalı çiftçileri, tarlada susuzluk çekmemek için su, akçaağaç şurubu, zencefil ve elma sirkesi karışımından oluşan bir enerji içeceği kullanıyordu. Sirkedeki probiyotikler ve doğadan gelen bir tatlandırıcı olan akçaağaç şerbeti ile potasyum ve elektrolit dolu bu karışım son dönemde tarihin tozlu sayfalarından geri döndü. Onaylıyoruz. İçiniz!

HOLLYWOOD KASI

Dövüş sanatları ustası Lian Yang gibi olmak zor değil

Rogue One’ın antrenöründen Yıldız Savaşları’na layık tüyolar.

Ustayla tanışın. *Liang Yang (altta), Felicity Jones’a (solda) Yıldız Savaşları efsanesine yakışır hareketler öğretti.*

■ Liang her ne kadar Skyfall ve X-Men: First Class filmlerinde dublörlük yeteneklerini sergilemiş olsa da, kendisi bir figürandan çok daha fazlasına sahip.

Bir dövüş sanatları ustası olarak, çok sayıda oyuncuyu beyaz perdede dövüşmek üzere eğitti. Star Wars: The Force Awakens için Daisy Ridley ile çalıştı. Sonrasında da bu ay vizyona girecek son Yıldız Savaşları filmi Rogue One için Felicity Jones’un antrenörlüğünü yaptı.

Jones filmde, Jyn Erso adında bir isyancı askerini canlandırıyor ve birçok dövüşe karışıyor. Bu yüzden Yang onun koordinasyon yeteneğinde ve kuvvet birikimine odaklanmış.

Ona hareketlerinde koordinasyon kazandırmak ve duruşunu düzeltmek için bolca pedli yumruk egzersizi uygulayan Liang, bu egzersizlerin oyuncunun mekansal farkındalığını arttırdığını söylüyor. Bir haftalık kamp sonunda Ridley, birçok harika hareketin yanı sıra güçlü lunge hareketleri ve yüksek / alçak tekmeler konusunda eğitim almış.

“Felicity’nin fitlik derecesi iyiydi fakat dövüş sanatları diğer antrenmanlardan çok daha farklıdır” diyor Liang.

Felicity’i beyaz perdede agresif bir dövüş tarzı sergilerken göreceğiz. Liang onunla ilgili olarak “Canlandırdığı karakter birçok dinamik aksiyon hareketi sergiliyor. Onun performansı esnasında kendisini fiziksel açıdan tam olarak ifade edebilmesini istedim” diyor.

PANATTA SPORT

“Authorized Dealer For Turkey”
PANATTA SRL TURKİYE DİSTRİBÜTÖRÜ

MİYA DIŞ TİC LTD.
İkitelli Osb, Eski T.Özal Cad.
No: 31-1 34306 İkitelli İstanbul
(t) 0212 549 04 34 (f) 0212 549 04 80
(m) 0532 622 58 27
info@miya-spor.com
www.panattasport.com
panattasportturkiye
Panattasport

DESIGNED AND MADE IN ITALY

Menemene burun kıvıranlar buraya

Sadece çok basit yöntemlerle hazırlandığı için bile çoğunlukla hak ettiği değeri görmeyen bu yemeği, yepyeni bir tarifle denemek ister misiniz?

İşte size küçük bir bilgi: Ortadoğu'ya has bir yemek olan menemenin Tunus, Fas, İsrail gibi ülkelerde kullanılan ismi nedir? Şakşuka! Evet, bizim mutfağımızda farklı bir yemek için kullanılan bu isim, birçok Ortadoğu ülkesinde domates ve biberli sosta pişirilen yumurta yemekleri işin kullanılıyor. Her ne kadar birçoğu için çok basit ve "vasat" bir yemek olduğu düşünülse de, bu yemeği sadece tek bir tava kullanarak oldukça basit bir şekilde hazırlayabilirsiniz. Menemen, sağlam bir protein ve antioksidan kaynağı olmasının yanı sıra düşük miktarda kalori barındırır. Ayrıca çeşitlilik yaratmak da çok basittir ve seçenekleriniz neredeyse sınırsızdır. Burada bulacağınız tarifte kullanılan C ve K vitamini açısından zengin yeşillikler ve baharatlarla yepyeni bir menemen lezzeti tadabilirsiniz. Beyaz peynir ekleyerek tadını biraz tuzlandırabilir, karalahana ve pazının lezzetine yakışır kremamsı bir tat elde edebilirsiniz. Yumurtalar katılaşmaya başladığında tavayı ocaktan alın ve afiyetle yumulun!

Yeşil menemen

4 PORSIYON

MALZEMELER

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 pırasa, beyaz kısımları küp doğranmış, yeşil kısımları ince kıyılmış
- 3 diş sarımsak, ince dilimlenmiş
- 1 orta boy jalapeno biberi, tohumların alınmış ve ince doğranmış
- 6 pazı yaprağı, rastgele doğranmış, sapları ince kıyılmış
- ½ demet karalahana, doğranmış
- 3 bardak ıspanak, doğranmış
- 1 tatlı kaşığı çekilmiş çemen tohumu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- ½ bardak su
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 6 yumurta
- 150 gr beyaz peynir

HAZIRLANIŞI

1) Yağı yüksek ateşte ısıtın. Pırasa, sarımsak, biber, pazı köklerini kavurun. Yumuşadıklarında karalahana, ıspanak, ve pazının yaprak kısımlarını ekleyin ve kavurun. Kimyon ve çekilmiş çemeni tohumunu ekleyin.

2) Su ve limon suyunu ekleyin ve 5 dakika daha pişirip altını kısın.

3) Karışımda küçük boşluklar açıp yumurtaları kırın. Tavanın üzerini kapatın ve yumurtalar hafif katılaşıncaya kadar pişirin.

4) Ateşten alın ve üzerine beyaz peynir serpin.

BESİN DEĞERİ

380 kalori
17g protein
17g karbonhidrat
29g yağ

Ücretsiz deneme antrenmanlarımız için stüdyolarımıza davetlisiniz.

BODY

Haftada 2x20 dakika seni değiştirir!

444 3 992

www.xbody.com.tr

Zamanını iyi değerlendir

Evet, Aralık-Ocak ayları yılın en yoğun aylarıdır ve bu aylarda zaman yaratıp düzenli antrenman yapmak zordur. Bu sebeple hedeflerinizi önceden belirlemeli ve organize olmalısınız.

Kışın sıkıcılığı yıl sonu meşgaleleriyle birleştiğinde genellikle ortaya kaostan başka bir şey çıkmaz. Böyle zamanlarda ofis işleri, yılbaşı alışverişi, ziyaretler ve evden çıkmanızı zorlaştıran can sıkıcı soğuklarla baş etmek zorunda kaldığınızı hissedebilirsiniz. Bu da sizi özenle takip etmeniz gereken beslenme ve antrenman programınızdan alıkoyabilir. Ama şunu bilin ki, kış ayları geldi mi pes etmek zorunda değilsiniz. Sadece biraz daha dikkatli davranmalı, odağınızın dağılmasına izin vermemeli ve antrenmanınızı yeniden programlamalısınız. Sizin için hazırladığımız bu 30 günlük plana danışabilirsiniz.

ADIM 1

HAFTADA KAÇ GÜN EGZERSİZ YAPABİLECEĞİNİZİ HESAPLAYIN

■ İşte formülümüz şu şekilde:

› Bir haftada ne kadar egzersiz yaptığınızı sayın ve bunu dörtle çarpın. Bu normal bir ayda ne kadar antrenman yaptığınızı verecek. Bu sayıdan önemli işlerinize ya da eğlencenize ayırdığınız günleri düşün. Araştırmalar yetişkin bir birey için bu sayının ortalama dört olduğunu gösteriyor. Ayrıca antrenman sonrasında alışveriş yapmak zorunda kaldığınız günleri de düşün.

› Çıkan sayıyı dörde bölün. İşte size egzersiz yapabildiğiniz gerçekçi bir ortalama.

› Yani haftada dört gün antrenman yapıyorsanız, altı gününüz çok önemli etkinliklerle doluysa ve iki gecenizi alışverişe ayırmak durumundaysanız, ortalama olarak haftada iki gününüzü sadece spor salonuna ayırabiliyorsunuz demektir.

› Son olarak, sosyal etkinliğinizi de hesaba katmalısınız. Gece geç saatlere kadar uyanık olduğunuz günler uyku döngünüzü bozabilir ve sizi sabah antrenmanlarınızdan alıkoyabilir. Bu tip bir hesaba başlamadan önce vücudunuzun nasıl hissedeceğini hesaba katın.

ADIM 2

EGZERSİZ İÇİN EN İYİ GÜNÜNÜZÜ BELİRLEYİN

■ Haftanın hangi günlerinde tam olarak verimli antrenman yaptığınızı seçin. Bu günler sizin 'resmi' antrenman günleriniz olacak. Örneğin, önemli günlerinizden ikisi perşembe ise, cuma gününü elemelisiniz.

ADIM 3

ANTRENMANLARINIZIN UZUNLUĞUNU BELİRLEYİN

■ En yoğun antrenman gününüzde en az ne kadar zaman ihtiyacınız olduğunu düşünün. Diyelim ki pazartesi, salı ve cumartesi günlerini seçtiniz. Sabahları antrenman yapıyorsunuz ve bu, salı günleri sorun olmasa da Cumartesi günleri sorun teşkil ediyor. İşte bu, halletmeniz gereken bir durum. Her zaman beklenmedik bir şeyler çıkabileceği için, antrenmanlarınızı elinizdeki kesin bilgileri temel alarak ayarlayın: Öğle aranızın ne uzunlukta olduğu ya da sabahları işe gitmeden önce ne kadar zamanınız olduğu gibi. Toplam zamanı düşünün ve antrenmanınıza dahil olmayan bütün zamanları (spor salonuna giderken geçen süre, duş vb.) bu süreden düşün. Elde ettiğiniz süre, her antrenman gününde ulaşmanız gereken net antrenman süresidir. Harcayacak zamanınız varsa, planladığınızdan daha uzun süre antrenman yapabilirsiniz. Bu yaklaşım sadece minimum süreyi belirlemek için kullanılır.

ADIM 4

EGZERSİZ TARZINIZI SEÇİN

■ Üçte ikisi ağırlık egzersizi, üçte biri kardio olan birleşik bir program yapmanız idealdir. Neden mi? Çünkü bu durumda her iki temel egzersize de yeterli zaman ayırmış olursunuz. Haftada üç antrenman gününüz varsa, bu üç günün ikisinde ağırlık kaldırın ve birinde kardio yapın. Ya da aynı gün içinde ikisini de yapın fakat spor salonundaki zamanınızın kıymetli olduğunu unutmayın. İşte size birkaç antrenman tavsiyesi:

Ağırlık için:
En az iki gün tam vücut antrenmanı yapın ve ardışık günlerde ağırlık çalışmayın. Her antrenmanda bir üst ve bir alt vücut egzersizini eşleştirin ve değişmeli setler yapın. Setler arasında 30 saniye dinlenin. Planladığınız bütün setleri bitirene kadar devam edin. Mümkün olduğunca fazla kası birden çalıştıran egzersizlere odaklanın.
Alt vücut için: Squat, Deadlift, Lunge ve Step up.
Üst vücut için: Press egzersizleri (Bench, Incline ya da omuz), Row ve Barfiks.
Unutmayın: Çeşitlilik önemlidir. Her seansta değişmeli olarak 6-8 ya da 12-15 tekrar yapın.
Kardio için: Kesintisiz kardiyo için koşu bandı, egzersiz bisikleti ve kürek makinesini kullanabilirsiniz. Her seansta biraz

Aralık ayında yoğun intervaller yaparsanız, beş dakikalık dinlenme sürelerinde kendinizi yormayın.

daha uzatarak daha fazla kalori yakabilirsiniz.

Böylece düzenli olarak vücudunuzu biraz daha fazla zorlamış olacaksınız.

İnterval antrenmanlar yaparsanız, baştan sona kadar bir dakika boyunca en yüksek hızınızda pedal çevirirseniz ya da koşarsanız, devamındaki bir dakikada daha yavaş bir tempo izleyin. Bu iki dakika bir tur demektir. Yapabildiğiniz kadar tur yapın ve dinlenmek için beş dakika ayırmaya kesinlikle özen gösterin.

ADIM 5

PLANINIZI KİŞİSELLEŞTİRİN

■ Planınızı tasarladıktan sonra, spor yapmak için ayırdığınız zamanın yüzdesini hesaplamalısınız.

Ağırlık antrenmanı için:

› Ağırlık kaldırmaya ayırdığınız zaman tekrar sayısına ve hareketleri ne kadar hızlı yaptığınıza göre değişir fakat genellikle bir egzersizin bir setini tamamlamak ortalama bir dakika alır. 30 saniyelik dinlenme süresini de eklediğinizde bir set ortalama 90 saniyenizi alacaktır.

DOĞRU PLANLANMIŞ BİR ANTRENMAN RUTİNİ ARALIK AYININ BASKISINI AZALTACAKTIR.

› Ağırlık antrenmanı için 18 dakikanız varsa toplamda 12 set yapabilirsiniz. Tek bir egzersizi 12 set yapabilir, iki setlik altı egzersiz yapabilir ya da bir setlik 12 egzersiz yapabilirsiniz. Genel bir kural olarak her egzersize en az iki set ayırmanızı öneririz. Mümkün olduğunca fazla kası çalıştırmanın en etkili yöntemi budur, ki sizin de hedefiniz bu olmalıdır.

Kardio antrenmanı için:

› Kardioyu planlaması biraz daha kolaydır: Isınma, soğuma ve ağırlık kaldırma için ayırdığınız zamanı toplam zamanınızdan çıkarın ve geri kalan süreyi aralıksız kardio ya da interval hareketlerde kullanın.

Spor Bilimine Danışın

"Çok fazla antrenman yapıyorum fakat tatil dünlerinde sürekli partilere katılıp içki içiyorum. Alkolün sporun getirilerine zarar verdiğine dair çok fazla araştırma gördüm. Durum ne kadar kötü?"

■ Son araştırmalara göre; aktif biriyseniz, yani haftada ortalama 150 dakika egzersiz yapıyorsanız, alkolün uzun vadede vücudunuza verdiği zarar düşüktür. Ayrıca, yeni yapılan bazı araştırmalar kardio egzersizlerinin karaciğerinizi alkolün zararlarından koruduğunu, hatta beyinde bıraktığı zararı bile geri çevirebileceğini gösteriyor. Yeteri kadar egzersiz yapıyor ve doğru beslenip uykunuzu alıyorsanız, alkolü güvenle tüketebilirsiniz.

Bu hafta sonu bir kaçamak yap!

Yalnızca sen, partnerin ve bir miktar ihtiras ile güzel planlanmış bir geceye hazır olun

Cuma gecesinden pazar gününe kadar birlikte vakit geçirdiğinizi ve bu sürenin büyük bölümünde çıplak olduğunuzu hayal edin. Bir hafta sonu kaçamağı, iki gün boyunca süren dolu dolu, eğlenceli, yaramaz ve keyifli bir birliktelik... Kız arkadaşınız hafta sonu için evinize geldi. Sizden romantizm, zevk gibi şeyler ve pazartesi günü işe ayakları yerden 15 santim havada gidecek kadar hafiflemiş olmak isteyecek. Bu tür kaçamaklardan edindiğim tecrübeye dayanarak şunu söyleyebilirim ki, eğer güzel anlar yaşamazsanız güzel anılarınız olmaz. Böylesine bir hafta sonu ise kesinlikle güzel vakit geçirmenize olanak sağlayacak. İşte yöntem:

Güvenli ve Hızlı Alışverişin Adresi

PROTEIN.COM

YENİLENEN ARAYÜZÜMÜZLE MOBİL CİHAZLARDAN SİPARİŞ VERMEK ARTIK DAHA KOLAY

%100
Müşteri Memnuniyeti

Aynı Gün
Teslimat

Kargo Ücreti
Yok

Masrafsız Kapıda
Ödeme

3D Secure
Güvenli Alışveriş

Gücünü göster

KOŞULLARI BELİRLE

■ Hafta sonu kaçamağı için ev güzel bir seçenektir, fakat başka alternatifleri de değerlendirin. Rutininizden çıkın ve başka bir şehri ziyaret edin; şık bir otelde kalın veya ormanda kamp yapın. Tek kural: birden fazla aktivite seçmeyin. Kaçamağınızı başka şeylerin baltalamasına izin vermeyin.

Eski sevgilim beni misafir olarak derslere, üniversite buluşmalarına, düğünlere ve davetlere götürürdü. Tabii ki bunların hiçbirinde 'kaçamak' olmadı. Sadece birlikte gezmiş olduk. Sonra da başka biriyle evlendi.

ARAŞTIRMA YAP

■ Bir kadının kaçamak dediği şeye başka bir kadın korkunç diyebilir. Erotik bir macerayı oluşturan şeyleri az

İki kişinin doyasıya vakit geçirmesi ve karşılığını alması için iki gün yeterli değildir.

çok bilirsiniz. Partnerinizle ilgili bazı bilgileri elde ederek doğru bir macera yaşayabilirsiniz. Partnerinizin zevklerini, tercihlerini ve püf noktalarını önceden araştırmanızda fayda var. Son randevum üniversiteden bir arkadaşlaydı. Butik bir otelde buluştuk. Haftalar öncesinde mesajlaşarak flört etmeye başladık. Benimle alakalı yeterli bilgiyi edindikten sonra gerekeni yaptı ve her şey planlandığı gibi gitti.

Sormanız gereken şey: Onu baştan çıkaran şey nedir? Cevabı bulduktan sonra gerekeni yapın.

PLAN YAP

■ Bir kızın en hoşlanmadığı söz şudur: "Bilmem, sen ne yapmak istersin?" Bu durumda geçerli olan kusursuz bir sıralama mevcut: 1) Erkek, oteli ve restoranı seçer. 2) Aktivite olarak iki öneri sunar: Tekneyle gün batımı turu veya konser? Şarap tadımı ya da World of Warcraft? Böylece kadın kendine danışıldığı için mutlu hisseder. 3) Eğer kadın başka bir öneriyle çıkagelirse, tüm planı silip atmaya da hazırlıklı olmak gerekiyor.

Planınıza sadık kalın. Aksi takdirde tüm hafta sonunuz ziyan olabilir.

HER ZAMAN BİR B PLANIN OLSUN

■ Otobüsü kaçırılabilir, piknik yaparken yağmurda kalabilir, en olmadık zamanda anahtarınızı evde unutabilirsiniz... Böyle şeylere her daim hazır olmakta fayda var. Bir zamanlar çıktığım bir aktör, utangaçlıktan tüm gece konuşamamıştı ve ikimiz için de sıkıcı geçen bir 'macera' olmuştu. Peki nerede hata yapmıştı? Biraz yaratıcı düşünebilirdi. Mesala bana ilgi gösterip geceyi kurtarabilirdi.

Bu yüzden her zaman hazırda bir B Planı bulundurun. İhtiyacınız olduğunda iyi ki bunu önceden düşünmüşüm diyeceksiniz.

EKİPMANIN SAĞLAM OLSUN

■ Adeta bir izci gibi her olasılığa karşı hazır olun. Doğum kontrol ürünleri ve kayganlaştırıcının yanı sıra, düşünceli hediyeler de bulundurun. Bu çöpçatan köşe yazarı için şampanya, bitter çikolata ve bir demet çiçek yeterli olur. Çok fazla detaydan hoşlanmam. Hayal gücü daha yüksek olan bir kadın için hedonist seks oyuncakları veya tahrik edici kostümleri (dantelli iç çamaşırı, hemşire, postacı vs.) sepetinize ekleyin.

GÜNDELİK HAYATINI UNUT

■ Bu bir emirdir: Hemen o telefonu yere bırak. İşyerinden gelen e-postaları okuma. Skype, WhatsApp gibi uygulamaları birkaç günlüğüne bir kenara bırak. Tüm sorunlarını evde bırak. Geçen hafta sonunu geçirdiğim Hawaii'de öğrendiğim bir şey var: Verebileceğiniz en iyi hediye, tedirginlik uyandırıcı her şeyden uzak bir zamandır.

Doğa otelleri güzel bir seçim olabilir: Havluları kaldıran, çarşafları değiştiren ve odanıza kahvaltı getiren birilerinin olması her zaman rahatlık sağlar. Tanımadığınız insanların gürültüden etkilenmesini umursamazsınız.

GÖZÜNÜ HEDEFTEN AYIRMA

■ Yaramaz hafta sonları anlamsızdır. Bir keresinde bir erkek arkadaşımı barbekü yarışmasına götürmüştüm. Yemek yemediğimiz süre boyunca birbirimizle ilgilendik. Hayat amaçları, ilişkinin gittiği yer, evlilik gibi şeylerden konuşmak yerine birbirimizi tatmin etmekle meşguldük. Gerçekten yapmanız gereken tek şey var, ona odaklanın.

ZAMANLAMA ÖNEMLİDİR

■ Güzel izlenimler bırakmak ve unutulmayan anılara sahip olmak istiyorsanız, kahvaltı vakti ve uyku öncesi en doğru anlardır. Papua Yeni Gine'de çılgın bir hafta sonu geçirmek için 10 bin mil yol kat etmişliğim var. Orada geçirdiğimiz her saniye çok keyifliydi. Bana her sabah kahvaltı hazırladı. Her akşam yatağa girmeden önce cin tonik veya bir miktar ot içerek keyif yaptık. İki geceye yayılmış güzel bir ritüelin sonucunda vurursunuz ve gol olur. Bu hiç şaşmayan bir denklemdir.

RAHATSIZLIĞA LÜZUM YOK

■ Kesinlikle kavga etmeyin. Ederseniz de ısrarcı olmayın. Eğer çok önemliyse daha uygun bir zamanda konuşursunuz. Kendinize onun haklı olduğunu, sizin durumu çok abarttığınızı telkin edin. Bir keresinde bir erkeğin bana yaptığını -tüm hafta sonunu Küba'ya kırmızı et kaçakçılığı konusunu tartışarak geçirdik- siz başkasına yapmayın.

UNUTMA: BU SENİNLE ALAKALI DEĞİL

■ Kendini olayın merkezinde görmemek önemli bir nokta. İki tarafın da birbirine kendini özel hissettirmesi gerek. (Benim favori hafta sonum: Connecticut kırsalında bir balık restoranı, bir butik otel ve unutulmaz bir seks; sabunla, durula, tekrarla.)

Özel sosumuz da burada: Eğer partnerini tatmin edersen o da seni tatmin etmek için elinden geleni yapacaktır. Bu alışverişin en güzel yanı da budur. Eğer sen ona odaklanırsan, o da sana odaklanacaktır.

Beklentilerini çok yüksek tutmadığın sürece, bir hafta sonu kaçamağı oldukça basittir: Amacı seks olan bir buluşmadan daha fazlasını veya daha azını beklemek yersiz olur. Her şeyi doğru yaparsanız herkes mutlu olur, yıllarca.

Tam şu anda kalkıp iki günlük planınızı hazırlamaya başlayın. Bir an önce hafta sonu kaçamağınızı ayarlayın ve neler kaçırmış olduğunuzu görün.

Bir bilene danışın

İLİŞKİLER, BİRLİKTELİK, İHTİRAS VE AŞK ÜZERİNE TAVSİYELER

'Bir süredir biriyle çıkıyorum ve yeni yıl tatili de yaklaşıyor. Tanışmamızın üzerinden çok zaman geçmedi ama biliyorum ki bunu göz ardı edemem. Ne yapmam lazım?

Haklısın, bunu göz ardı edemezsin. Hele yeni yılda da ilişkiyi sürdürmeyi düşünüyorsan hiç edemezsin. Ancak tanışmanızın üzerinden çok zaman geçmediyse çok pahalı bir tatil planına ihtiyacın yok. Bunun yerine daha düşünceli ve anlamlı bir hediye almak kulağa daha cazip geliyor. Benim favorim yalnızca ikinizin bildiği bir şeyle ilgili bir hediye olabilir. Onun anlayabileceği ve güzel bulacağı bir hediye... Bu onunla geçirdiğin zamana değer verdiğini de gösterir. Örneğin şu anda karım olan kadınla evlenmeden önce çok kısa bir süre birlikteydik. Yeni yıl geldiğinde ahşap bir kutu içinde şekerleme hediye etmiştim, çünkü böyle bir hediyeyi seveceğini daha önceki çıkarımlarım doğrultusunda biliyordum. Yapman gereken tek şey bazı şeyleri hatırlamak ve önemsemek. Eğer endişeliysen böyle şeyleri de unutursun. Verdiğin hediyeye birazcık anlam ve düşünce katarsan onu mutlu etmenin çok da zor olmadığını göreceksin.

DEĞMESİN YAKAR!

Kış soğukları ile buharı üstünde birkaç baharatlı kokteyl yardımı ile mücadele edin.

TERCİHİNİZ:
VİSKİ

KOKTEYLİNİZ:
SICAK TODDY

NEDEN? "Soğuk kış gecelerinde içilebilecek en kolay viski karışımıdır ve bir klasiktir" diyor New York'taki Chumley's barının yöneticisi Jessie Dure.

MALZEMELER

- 3 cl çavdar viskisi
- 1 cl Amaro Montenegro
- 2,2 cl limon suyu
- 1-5 cl zencefilli bal şurubu

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri sıcak içki bardağı ya da bir kupada karıştırın ve üzerine bir miktar sıcak su ekleyin.

TERCİHİNİZ:
TEKİLA

KOKTEYLİNİZ:
JALISCO TODDY

NEDEN? "Tekila bu karışıma benzersiz bir narenciye lezzeti katıyor. Bunu viski kullanarak hissedemiyorsunuz" diyor New York'taki Harding's barının baş barmeni Derrick Turner.

MALZEMELER

- 6 cl yıllandırılmış tekila
- 6 cl papatya çayı (demli)
- 2,2 cl elma sirkesi
- 1,5 cl bal şurubu
- 1,5 cl limon suyu
- 2 dilim zencefil kökü
- 1 tutam tarçın

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırın ve ılık oluncaya kadar ısıtın.

TERCİHİNİZ:
ŞARAP

KOKTEYLİNİZ:
SICAK ŞARAP

NEDEN? "Birçok insan bunu çok sever" diyor New York'taki David Burke adlı restaurantta görevli Jesse Marino. "Soğuk ve karlı günlerde her zaman bir kenarda iki şişe hazır bulundururum."

MALZEMELER

- 750 ml kırmızı şarap
- 1/3 bardak esmer şeker
- 1/3 bardak Stevya
- 1 bardak taze yaban mersini
- 2 kabuk tarçın
- 2 cm taze zencefil (doğranmış)
- ¼ bardak portakal likörü
- Limon ve portakal kabuğu
- Karanfil ve yıldız anason

HAZIRLANIŞI

Birkaç dilim narenciye kabuğuna karanfil ve anason batırın. Malzemeleri sos tenceresine koyun. Şeker eriyene kadar ısıtın ve altını kısarak 5-10 dakika hafif kaynatın. Süzün ve servis edin.

TERCİHİNİZ:
CİN

KOKTEYLİNİZ:
SICAK CİN TONİK

NEDEN? "İskandinavya'da oldukça popülerdir" diyor Melbourne'daki QT'de çalışan John Ross-Jones. "Vasabi şurubuyla biraz daha sertleştirilebilir."

MALZEMELER

- 3 cl cin
- 1,5 cl kanyak
- 1,5 cl taze limon suyu
- 1,5 cl wasabi şurubu
- 9 cl tonik

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıştırın ve ılık oluncaya kadar ısıtın.

TERCİHİNİZ:
MEZKAL

KOKTEYLİNİZ:
CAFÉ NOIR

NEDEN? "Mezkal'in yoğun tütsülü tadı içinizi ısıtırken espressonun kafeiniyle enerji alırsınız" diyor Los Angeles'ta yaşayan içki uzmanı Marcos Tello.

MALZEMELER

- 3 cl Mezkal
- 3 cl kahve likörü
- 6 cl espresso

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri kahve kupasına koyun ve çubuk tarçınla karıştırın.

TERCİHİNİZ:
BRENDİ

KOKTEYLİNİZ:
APPLE PRESS

NEDEN? "Elma, sirke, ceviz ve baharatlı brendi ile bu kokteyl, sıcak bir içki olmamasına rağmen sizi şöminenin başında hissettirecek" diyor Los Angeles'taki MiniBar'ın barmeni Jeremy Allen.

MALZEMELER

- 3 cl taze elma suyu
- 1,5 cl elma şırası sirkesi
- 3 cl elmalı brendi
- 3 cl burbon
- 2 damla cevizli bitter

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri bir çalkalayıcıya koyun, buzla doldurun ve iyice çalkalayın. Süzerek martini bardağına alın ve üzerinde tarçın serpin.

BİRÇOK SICAK ŞARAP AZ MİKTARDA ŞEKER BARINDIRIR VE BİR PORSİYONU ORTALAMA 100 KALORİ CİVARINDADIR.

Basit yöntemlerle harika bir şurup

Bu ayın kokteyllerinin birçoğunun malzemelerinde şurup bulunuyor. Kendi şurubunuzu yapmak için eşit miktarda tatlandırıcı ve suyu tencerede karıştırın. (Tatlandırıcı olarak agave nektarı ya da bal kullanabilirsiniz) Daha sonra bir yemek kaşığı doğranmış taze zencefil, wasabi ezmesi ya da başka baharatlar ekleyin. Şurubun her bir bardağı için bir başka baharat ya da bitki kullanabilirsiniz. Karışımı kaynatın ve kullanmadan önce soğutun. Artan şurubu buzdolabında saklayabilirsiniz.

DÜNYANIN EN FİT ❤ KADIN DERGİSİ

women's fitness

SAĞLIKLI VÜCUT SAĞLIKLI AKIL!

TÜM YAĞLARI YAK
8 HAREKET İLE GÜN BOYU YAĞ YAKIMINI ATEŞLE

10 yaş genç görün
Kırışıksız olmak için 6 sır

YENİ SÜPER BESİNLER
- Beyin gücünü arttır
- Cinsel hayatını canlandır
- Kötü düşünceleri yok et
- Daha az stresli ol

KEŞFETTİK!
Nasıl hayat boyu ince kalınır?

Irmak Ünal
Ünlü oyuncu fit kalma sırlarını paylaşıyor

İncel!
ŞEKİLLİ BİR VÜCUT için kolay teknikler

SPOR SALONU YOK MU? ÜZÜNTÜ YOK!
Kendi bar antrenmanını **kendin yap**

ISSN 2148 0575
ARALIK 2016
9 772148 057000
Medialink YAYIN GRUBU
Sayı: 2016 / 12 Fiyatı: 8.5₺ / KKTC: 10₺

Women's Fitness Aralık sayısı bayilerde

Medialink
YAYIN GRUBU

Kalbimizde iz bırakan kadın!

Blindspot'un yıldızı Jaimie Alexander, seksiliği güçle bir araya getiriyor ve Molly Langmuir ile bunu kalıcı bir imaja dönüştürüyor.

Jaimie Alexander, NBC'nin güzel ve güçlü olmasına rağmen, hafıza kaybıyla mücadele etmek zorunda kalan bir FBI ajanını konu aldığı aksiyon dizisi Blindspot'un senaryosunu okur okumaz, bu rolü oynamanın neler gerektirdiğini fark etmiş. Teksas'ta büyüyen güzel yıldız, lisede okulunun ilk kadın güreş takımını kurdu. Thor filminde de bütün hünerlerini sergileyerek kendini ispat eden Jaimie'nin ona göre hayattaki en önemli başarısı, dört erkek kardeşle birlikte büyümesine rağmen kendi karakterini oluşturabilmesiydi. "Oğlanlarla dolu bir evde büyüdüğünüz zaman kesinlikle biraz güçleniyor ve dirayet kazanıyorsunuz" diyor Alexander. Rolü gereği kendisini vücudu dövmelerle kaplı Jane Doe karakterine dönüştürmesi için biraz fiziksel hazırlığa ihtiyaç duyduğunu da söylüyor. Asker eğitmenleriyle çalışarak silah kullanmayı ve hatta dalga yaratmadan suda ilerlemeyi bile öğrenmiş. "Yıllarca yüzmeyi öğrenememiş birisi için hiç fena değil" diyor güzel yıldız. Canlandırdığı karakter tepeden tırnağa dövmeli olduğu ve bu, dizide sürekli gösterildiği için, Alexander'ın ağırlık ve boks antrenmanları ile fiziğini mükemmel seviyede tutması gerekiyor. "Güçlü olmak seksidir. İnce olmaktan nefret ederim. Benim aradığım görünüş o değil" diyor Alexander. Çekimlerden geriye çok fazla zamanı kalmasa da, zaman buldukça germe hareketleri ve yoga ile vücudunu rahatlatıyor. "Konsantre olup odaklanmak ve bulunduğun yerden uzaklaşmak gerçekten çok besleyici bir his" Ayrıca bu yaz dizi, sezon arası verdiğinde Meksika'ya gittiğini ve birkaç arkadaşıyla yeniden görüştüğünü söylüyor. Sette dövmelerinin hazırlanması 7 saati buluyor ve mürekkep kurur kurumaz karakterinin ruhunu yakalayan Alexander "Jane Doe kimdir?" sorusu cevaplandıktan sonra ne olacağını çok merak ediyorum" diyor. "Bu karakterin gitmeyeceği yer yok."

Yerinde Sayma!

Doğru sporcu gıdalarının ve takviyelerinin kullanımı, antrenmanlarınızdan daha iyi sonuç almanıza, toparlanma sürecinin kısalmasına ve kas gelişimine yardımcı olmaktadır.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Whey Protein

%77 Protein
7,5 g BCAA
Düşük Kalori

%90,4 Protein
6.2 g BCAA
Düşük Şeker

%74 Protein
7 g BCAA
Düşük Kalori

Önce / Sonra | Yüksek Protein | Düşük Karbonhidrat

L-Karnitin

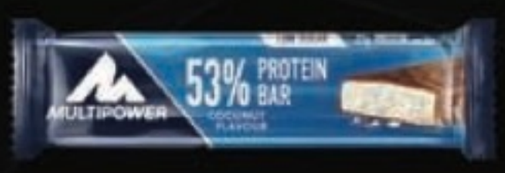
2000 mg L-Karnitin
100 mg Kafein
0 Şeker

1800 mg Saf
L-Karnitin
Carnipure

3600 mg Saf
L-Karnitin
Carnipure

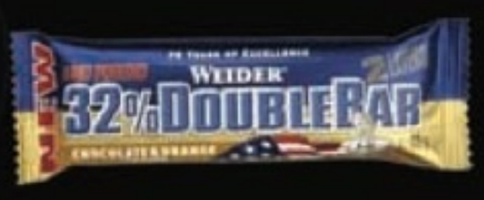
Önce | Hızlı Emilim | Yüksek Enerji

Protein Bar



27 g Protein
9 g Karbonhidrat
1,5 g Şeker

23,3 g Protein
26,4 g Karbonhidrat
6,6 g Lif



19 g Protein
23 g Karbonhidrat
17 g Lif

Ara Öğün / Önce / Sonra | Tok Tutar | Protein / Karbonhidrat

%100 Orijinal Ürün Garantisi | **Vade Farksız 9 Taksit** | **Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo** | **Kapıda Ödeme** | **Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda** | **%100 Güvenli Alışveriş**

MAĞAZALARIMIZ

İSTANBUL • Akasya AVM Acıbadem | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Beşiktaş Merkez | Beylikdüzü Migros AVM | Etiler | Orjin Plaza Maslak | Pendik | Trump AVM Şişli | **İZMİR** • Alsancak |

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

Cold Press yağlar ile fit olun

Uzmanlara göre, Cold Press yağlar hem sağlıklı yaşama katkı sağlıyor hem de beslenme ve egzersizden alınacak sonuçları olumlu etkiliyor.

En önemli enerji kaynakları arasında yer alan yağların, sağlık için ne kadar gerekli olduğu zaten biliniyordu. Yeni geliştirilen Cold Press (soğuk pres) yöntemi, yağların vücuda olan faydasını arttırıyor. Bu yöntem sayesinde, yağlar hiçbir ısıl ve kimyasal işlem uygulanmadan elde ediliyor. Bu şekilde vücudun üretemediği Omega-3 ve 9 gibi olan esansiyel yağ asitlerinin doğal olarak yağa geçmesi sağlanıyor. Cold Press yağları kullanmak vücudumuz için çok büyük bir artı. Ancak bu yağları eczanelerden almak ve GMP standartlarında üretildiğinden emin olmak gerekiyor.
Peki Cold Press yağlar ve bunların kullanım amaçları nelerdir?

1. Metabolizmayı Hızlandırmak ve Kilo Vermeye Destek Olmak için Cold Press Aspir Yağı
Esansiyel doymamış yağ asitlerini yüksek miktarda içeriyor. Hipolipidemik yani yağ seviyesini azaltıcı etkisi bulunuyor. İçeriğindeki CLA (Conjugated Linoleic Acid / Konjuge Linoleik Asit) yağ depolanmasını azaltmaya yardımcı olduğu için diyet ve egzersiz programlarına eklenebiliyor.

2. İnsülin Direncini Azaltmaya, Bağışıklık Sistemini güçlendirmeye ve Alerjik Rinit Tedavisine Destek Olarak Cold Press Çörek Otu Yağı
Bağışıklık sistemimiz soğuk kış aylarında zayıflar ve desteğe ihtiyaç duyar. Esansiyel yağ asitleri bakımından zengin olan çörek otu yağı, bağışıklığı güçlendirmeye destek sağlarken, insülin direncine karşı da kullanılabiliyor. Araştırmalar, çörek otu yağı kullanımının alerjik rinit tedavisinde burun tıkanıklığı, burun kaşıntısı, burun akıntısı ve hapşırma ataklarını da azaltabileceğini gösteriyor. Ayrıca antioksidan ve kan lipid seviyelerini de düzenliyor.

3. Yüksek Enerjiye İhtiyaç Duyan Ve Performansını Arttırmak İsteyenler İçin Glüten İçermeyen Cold Press Rüşeym Yağı
Çalışanlardan, öğrenci ve sporculara kadar herkes yoğun tempoda aşırı yorgunluk hissediyor. Buğday tanesinin embriyo kısmı olan ve antioksidan içeren rüşeym, beslenme için gerekli tüm enerji ve besin kaynaklarını içeriyor. Elde edilmesi çok zor olduğundan, oldukça değerlidir. A,D ve E vitaminleri bakımından oldukça zengindir. Yaşlanmayı geciktirmeye ve direnci arttırmaya yardımcı olur. Yağda çözülen vitaminleri içermesi nedeniyle yorgunluk giderici olarak kullanılabilir. Fiziksel performansı arttırmaya destek olduğundan, genel yorgunluk problemi olan herkesin günlük besin programlarına dahil edebilir.

4. Metabolik Sendrom Tedavisine Destek Olarak Chia Tohumu Yağı
Metropol insanı, masabaşı iş, düzensiz beslenme ve yoğun stres nedeniyle 'metabolik sendrom'a bir adım daha yakın duruyor. Modern yaşam hastalığı olarak tanımlanan 'metabolik sendrom', insülin direnciyle başlayan, abdominal obezite (karın bölgesi yağlanması), glükoz intoleransı, diyabet, dislipidemi (kan yağlarının olması gerektiğinden fazla miktarda bulunması), hipertansiyon ve koroner arter hastalığı gibi hastalıkların birbirine eklenmesiyle ölüme bile sebep olabiliyor. Çalışmalar, Chia tohumu yağının metabolik sendroma karşı tedavide destek sağladığını gösteriyor.

5. Termojenik Etkiye Destek Olarak Cold Press Hindistan Cevizi Yağı
Yapısında MCT (Middle Chain Triglyceride / Orta Zincirli Trigliserid) bulunuyor. Yapılan çalışmalarda MCT'nin dayanıklılık ve egzersiz performansını arttırdığı, vücut metabolizmasını hızlandırdığı bulunmuştur. Enerji tüketimini arttırdığı ve termojenik etki yarattığı da kanıtlanmıştır. Cold Press Hindistan cevizi yağı, MCT içeriğinden dolayı lipid malabsorpsiyon (yağ emilim bozukluğu) problemi olan hastalarda da kullanılabiliyor.

6. Bitkisel Omega 3 Kaynağı ve Kabızlık Problemine Destek Olarak;Cold Press Keten Tohumu Yağı
Bitkisel Omega-3 yağ asidi olan alfa-linolenik asit (ALA) bakımından zengindir. Vejetaryenlerin yanı sıra balık yağı tüketemeyenler için iyi bir bitkisel Omega-3 kaynağıdır. Zihinsel gelişimi destekler. Kabızlık probleminde kullanılabilmektedir. Kabızlık problemi yaşayanların, dört tatlı kaşığı Cold Press Keten tohumu yağını 1 kase yoğurda ekleyerek, bir hafta boyunca günde bir kez tüketmeleri önerilmektedir.

7. Gastrit, Ülser ve Diyabet Tedavilerine Destek Olarak Zeytinyağlı Kudret Narı
Yapısında birçok fitobileşik yer alıyor. "Polipeptid K (PPK)" gibi bileşikler sayesinde, diyabetli hastalarda kan şekerinin düşürülmesine yardımcı oluyor. Yara iyileştirici özelliğinden dolayı ülser tedavisinde de yardımcı olarak kullanılabiliyor.

8. Gaz, Şişkinlik ve Hazımsızlığa Karşı Cold Press Anason Yağı
Elde edilmesi zordur. Avrupa İlaç Ajansı, farklı sebeplerden ileri gelen hazımsızlık problemlerinde tedaviye yardımcı olarak kullanılabileceğini bildirmiştir. Değişmiş İntestinal Flora ve İntestinal geçişlerdeki yavaşlamadan dolayı oluşan şişkinlik ve gaz şikayetlerinde de faydalı etkilerinin olabileceği belirtilmektedir.

9. Yaşlanma Etkilerine Karşı Cold Press Nar Çekirdeği Yağı
Nar çekirdeğine özel çok güçlü bir antioksidan olan Punisik Asit (Omega 5) içeriği ile son yıllarda dünya çapında ilgi görüyor. Güçlü antioksidan etkisiyle kalp sağlığını korumaya yardımcı oluyor. Ayrıca anti-aging (yaşlanma etkilerini geciktirici) özelliği ve haricen emiliminin hızlı olması nedeniyle özellikle kadınlar tarafından tercih ediliyor.

10. Kaygı ve Endişeye Karşı Cold Press Kişniş Yağı
Tekli doymamış yağ asitlerinden olan petroselinik asit içeriği açısından zengin, değerli bir yağ olarak biliniyor. Çalışmalarda anksiyete (kaygı, endişe hali) gibi rahatsızlıklarda etkili olabileceği kanıtlanmıştır. Ayrıca sedatif (uyku verici) özelliği bulunabileceği bilimsel yayınlarda yer alıyor.

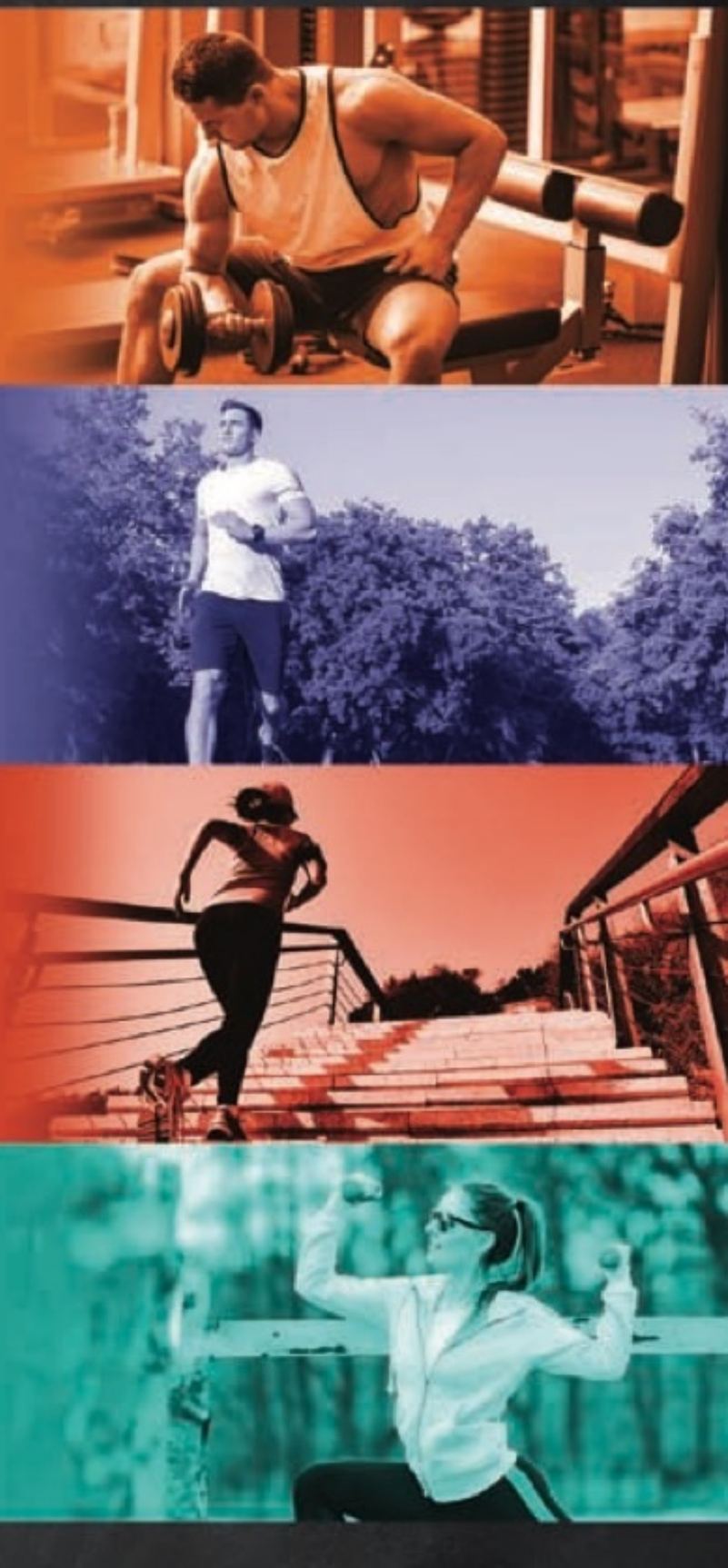
11. Erkeklerin Korkulu Rüyası Prostat büyümesine Karşı Kabak Çekirdeği Yağı
Vücudumuz için gerekli esansiyel yağ asitlerini içeriyor. Yapısında özel steroller ve E vitamini bulunuyor. Araştırmalar, prostat sorunlarının azaltılmasında yardımcı olduğunu kanıtlanmıştır. Özellikle Benign Prostat Hiperplazisi'ne (BPH - iyi huylu prostat büyümesi) karşı en çok kullanılan bitkisel takviyeler arasında yer alıyor. İyi kolesterol olarak bilinen HDL'yi yükseltmeye yardımcı oluyor.

ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİLMİŞTİR

ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

EGE ÜNİVERSİTESİ ARGEFAR tarafından test edilmiştir

DÖRT DÖRTLÜK DESTEK!



Dört farklı sağlık destek ürününü bir pakette toplayan Zade Vital® Combo Sport'un içerdiği glüten içermeyen rüşeym yağı, keten tohumu yağı, aspir yağı ve Omega 3 balık yağı yumuşak kapsülleri ile gücünüze güç katın. Zade Vital® tarafından Ege Üniversitesi ARGEFAR işbirliği ile geliştirilen ve Zade Vital® Tesisleri'nde GMP (Good Manufacturing Practices/İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilen Zade Vital® Combo Sport ile ilgili detaylı bilgi için lütfen eczacınıza danışın.

Sadece Eczanelerde

facebook.com/ZadeVitalDogalBesinDestekleri | twitter.com/ZadeVital | instagram.com/zadevital | **www.zadevital.com | info@zadevital.com.tr**

1888'den beri Helvacızade

İNFİSİNA AR-GE MERKEZİ 200.

DÜAMER

Tüketici Danışma Hattı
Questions and Comments
444 ZADE (9233)

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, doğal besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sadece eczanelerde satılır. Sağlık profesyonellerine yöneliktir. Detaylı bilgi için firmamıza başvurunuz. Ürünlerle ilgili referanslar sağlık profesyonelleri için hazırlanan Zade Vital kitapçığında yer almaktadır. Referansları ayrıca www.zadevital.com adresindeki "Sağlık Profesyonellerine Özel" Bölümü'nden de ulaşabilirsiniz.

AD-16-16-079

Hotiç'le Yeni Yıla Güçlü Adımlar...

Hotiç'in 2016 Sonbahar/Kış erkek koleksiyonunda; sadelik, doğa ve doğallık temaları ön plana çıkıyor. İnce detaylarla zenginleştirilen Hotiç'in yeni sezon koleksiyonundaki erkeksi sadelik, koyu tonlarla birleştiğinde erkeğin gücünü yansıtıyor.

Kış aylarının olmazsa olmazları arasında yer alan postallar ve botlar doğadan ilham alan toprak tonları, gri, haki, mavi, lacivert ve siyah tonlarda karşımıza çıkıyor.

Bu bir ilandır.

HOTİÇ

hotic.com.tr

Geometrik dokulu yüzeyler, klasik çift tokalı ayakkabıların fütüristik tabanlarla yeniden yorumlanarak oluşturulduğu tasarımlar, 2016'nın son ayında size eşlik ediyor.

İyi görün

GECENIN EN ŞIK BLAZER'I

GÖZ ALICI HAREKETLER

Blazer ceketiniz var mı? Var. Beyaz gömleğiniz? Bu da tamam. Kot pantolon ve bot? Tabii ki var. Tebrikler, 1970 sonrasında doğan her erkekle aynı tarzda giyindiniz. Kalabalıktan ayrılmak istiyorsanız, Emporio Armani'nin blazer ceketleri size göre. Evet, göz kamaştırıcı kadife kumaşıyla sevgilinize eşsiz ve ilgi çekici görüneceksiniz. Çok abartılı bir yeşil olmadığı için, evden disko topu gibi çıkmış da sayılmazsınız.

CEKET: EMPORIO ARMANI
GÖMLEK: TURNBULL & ASSER
KOT PANTOLON: NUDIE JEANS
BOT: JIMMY CHOO
KADIN:
ELBISE: JOIE
AYAKKABI: CHRISTIAN LOUBOUTIN
KÜPE: LULU FROST

Pürüzsüz bir dokunuş

O çirkin süveterden kurtulma zamanınız geldi. Bu yıl başında şık bir tarz yakalamanın en kolay yöntemi eski blazer ceketinizi daha vahşi, daha kullanışlı, göz alıcı, son derece havalı ve partiye hazır kadife ceketleri denemekten geçiyor. Ayrıca dans pistini alev çemberine dönüştüreceğiniz birçok aksesuar da burada.

YEPYENİ BİR KOKTEYL CEKETİ

MAVİNİN RUHU

Biliyoruz, moda tanrıları asla siyah ve maviyi birlikte kullanmamanızı söylese de, buna her zaman kulak asmanıza gerek yok! Biraz resmi bir davete gidiyorsanız, siyah bir tişörtün üzerine Hart Schaffner Marx'ın burada gördüğünüz ceketi gibi denizci mavisi bir tercihle porfesyonel birinin elinden çıkmış bir tarza sahip olabilirsiniz.

CEKET: HART SCHAFFNER MARX
TIŞÖRT: HANDRO OF SWITZERLAND
PANTOLON: INDOCHINO

KADIN:
ELBISE: H&M STUDIO
KÜPE: VINCE CAMUTO

RAKİPSİZ DANS MAKİNESİ

MÜZİĞİ AÇIN!

Ofisimizde yaptığımız küçük bir anket ve deney gösteriyor ki, Salvatore Ferragamo'nun bu ceketini giydikten harika vakit geçirmeme şansınız yok!

CEKET: SALVATORE FERRAGAMO
BALIKÇI YAKA: CLUB MONACO
PANTOLON: SALVATORE FERRAGAMOV

KADIN:
ELBISE: TOPSHOP
KÜPE: VINCE CAMUTO
KOLYE: SWAROVSKI

İYİ GÖRÜN
YILBAŞI STİLİ

BLAZER CEKETLERİN
GÜÇLÜ DURUŞUNU
KADİFENİN ŞIKLIĞIYLA
YÜKSELTİN.

Yepyeni bir Pilot Saati:
Oris Big Crown ProPilot Altimeter

Yüksek Zamanlar

Havacılık temalı saatleri uzun zamandır görüyoruz fakat bu saat şıklığıyla diğerlerinden ayrılıyor. Üstelik Oris gerçekten rakımı ölçebiliyor. Buna çok ihtiyacınız olmadığını düşünebilirsiniz fakat denizden seviyesinden oldukça yüksekte yaşayan dayanıklılık sporcuları için gerçekten kullanışlı olabiliyor.

SAAT: ORIS **CEKET:** SAMUELSOHN
YELEK: ELEVENTY **GÖMLEK:** DAVID HART
KRAVAT: SUITSUPPLY **KEMER:** J. HILBURN
ÇANTA: COACH

İYİ GÖRÜN
SAATLER

Zamanın ötesinde

Şık giyinmeyi seven, sportif kişilere özel en yeni, en iyi saatler.

Rüya Saat: Longines Triple Crown Conquest Classic

Kazananların Saati

Dünya üzerinde bu saatten sadece 180 adet üretildi, yani tamamen lüks. Timsah derisi kayışı, ay göstergesi ve Triple Crown'un kazanan atı American Pharoah'ı temsil eden bir kadran.

SAAT: LONGINES **YELEK:** JOSEPH ABBOUD
CEKET: JOSEPH ABBOUD **ÇANTA:** WANT LES ESSENTIELS

Haftasonunu şık kılan saat: Tissot Quickster

Oyuna Devam

Sağlam yapısı ve iki renkli Nato kayışıyla bu Tissot saat, rahat giyinebileceğiniz her yer için ideal. Renkleri de rastgele seçilmiş değil: NBA şampiyonu Cleveland Cavaliers'i temsil ediyor.

SAAT: TISSOT **CEKET:** DAVID HART

Her gün giyebileceğiniz bir saat: Swatch Sistem Boreal

Metalin Ağır Duruşu

Evet, son derece kaliteli bileşenleri, göz alıcı kasası ve lüks çelik bandı ile bir araba parası vermeden sahip olabileceğiniz bu saat gerçekten İsveç yapımı.

SAAT: SWATCH **CEKET:** APOLIS **HIRKA:** DAVID HART
PANTOLON: APOLIS **KEMER:** APOLIS

Cesaretini göster

Bu harika kokulardan birini kap ve sezonun ruhunu üzerinde taşı

ISSEY MIYAKE
1) **Nuit d'Issey**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yoğun, lüks
NOTALAR: İlk: Greyfurt, biber; Son: hint baklası, paçuli

KENNETH COLE
2) **Mankind Hero**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Taze, odunsu
NOTALAR: İlk: Limon, kişniş; Son: amber ağacı beyaz misk

GIVENCHY
3) **Gentlemen Only Absolute**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Baharatlı, erotik
NOTALAR: İlk: Bergamut, muskat; Son: Vanilya, Sandal ağacı

POLO
4) **Polo Black**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Belirgin, Tropik
NOTALAR: İlk: Mandalina, mango; Son: Adaçayı, sandal ağacı

PRADA
5) **L'Homme Prada**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Canlı, bütünleşik
NOTALAR: İlk: Süsen, amber; Son: Paçuli, portakal çiçeği

VINCE CAMUTO
6) **Original Cologne for Men**
ANAHTAR SÖZCÜKLER: Erkeksi, biberli
NOTALAR: İlk: Mandalina, deri; Son: lavanta, güve otu

Dünyanın bilinen en eski kokuları dört bin yıl öncesine dayanıyor. Banyonuzda duran o şişe o kadar da eski değildir. Fakat yine de değiştirseniz iyi edersiniz.

DOLCE & GABBANA
1) Intenso
ANAHTAR KELİMELER: Olgun, zinde
NOTALAR: İlk: Lavanta, reyhan; Son: laden, selvi

SALVATORE FERRAGAMO
2) Uomo Salvatore Ferragamo
ANAHTAR KELİMELER: Lezzetli, tatlı
NOTALAR: İlk: Biber, kakule; Son: sandal ağacı, kaşmir ağacı

CALVIN KLEIN
3) Euphoria Men Liquid Gold
ANAHTAR KELİMELER: Sıcak, kadifemsi
NOTALAR: İlk: Karabiber; Son: Sandal ağacı

PACO RABANNE
4) 1 Million Privé
ANAHTAR KELİMELER: Dumansı, cezbedici
NOTALAR: İlk: Kan portakalı, tarçın; Son: Tütün, hintbaklası

VERSACE
5) Dylan Blue
ANAHTAR KEİMELER: Gevrek, canlı
NOTALAR: İlk: İncir yaprağı, greyfurt; Son: Safran, tütsü

Görünüşünü Değiştir

Mavi tarz

7 bin 575 dolarlık Ralph Lauren Purple Label şıklığını bu paranın yedide birini bile harcamadan yakalayın ve dans pistini yakın.

Evet, mavi smokinler son zamanlarda tam bir trend oldu ve biz de bu trendi destekliyoruz. Bizden önce de James Bond destekliyordu. İnanmazsanız "Skyfall"un afişine bakın. Konumuza geri dönelim: Bir erkek nasıl hem orjinal hem de tamamen harika bir görünüşe sahip olabilir? Unutmayın, mavi bir takım elbise giyecekseniz, geri kalan her şey klasik tercihlerinizden olmalı: Beyaz gömlek, siyah papyon, siyah ayakkabı.

Ralph Lauren

Takım Elbise

Tallia Orange'ın Mason Fit Tuxedo modeli klasik bir tarzda olsa da iki avantajı var: Birincisi slim fit tasarımı üzerinize tam oturuyor. İkincisi ceket ve pantolonlar ayrı satılıyor. Yani, vücudunuza en uygun çifti kendiniz yaratabilirsiniz. Omuz antrenmanlarını asla aksatmayan bir ajan olabilirsiniz.

Gömlek

Partideki tek göz alıcı şey sizsiniz. O yüzden canlı renkleri bir kenara bırakın ve Vince Camuto'nun burada gördüğünüz düğmeleri gizli gömleklerine benzer bir gömlek alın. İster kravatla, ister papyonla birlikte kullanabilirsiniz.

Papyon

Resmi bir kıyafetin en basit öğesinin tek bir şartı var: Basit olması. Suitsupply'ın burada gördüğünüz siyah papyonu, zarif ve klasik görünüşü ile bu kombine tam uyuyor. İhtiyacınız olan tüm görünüm bu.

Ayakkabılar:

Evet, ayakkabılıktaki eski takım elbise ayakkabısını cilalayıp kullanabilirsiniz ya da Steve Madden'in "smokin terliği" olarak adlandırdığı, üst bölgesi kadife, tabanı sert ayakkabısıyla dans pistinde pürüzsüz hareketler sergileyebilirsiniz.

Estetik görünmek istiyoruz

Güzel haber diye kesinlikle buna denir: Erkekler, son 10 yılda estetik konusunda kadınları geçti!

Son 10 yılda sağlık sektöründe en çok konuşulan konu: Medikal Estetik. Amerikan Plastik Cerrahlar Derneği'nin 2012 raporuna göre; 2000-2010 yılları arasında, ABD'de kırışıklık karşıtı enjeksiyon yaptıran erkeklerin sayısı yüzde 258 arttı. Dünyada sağlık turizminde en çok tercih edilen ülke Türkiye'de ise durum bundan farklı değil. Yapılan araştırmalar uyumlu giyinen, kilolu olmayan ve atletik yapılı olanların iş başvurularında ve çevrelerinde daha başarılı olduklarını gösteriyor. Hal böyle iken estetik ihtiyacı da operasyon da kaçınılmaz oluyor.

Erkek estetiğinde en çok tercih edilen yüzde 85 ile saç ekimi iken; yağ aldırma, burun, göz kapağı, göğüs küçültme (jinekomasti) penis büyütme, karın kası estetiği operasyonları da ilk sıralarda yer alıyor. Ameliyatsız estetik uygulamaları arasında da lazerle cilt gençleştirme, Örümcek Ağı estetiği, dolgu ve botoks uygulamaları tercih ediliyor.

İnsan ömrünün uzayıp uzamadığı tartışılır ancak hepimizin daha kaliteli ve estetik görünmek istediği kesin. Uzmanlar, erkeklerin estetik uygulamalara yoğun ilgi göstermesinin sebebini, özellikle mesleki başarının genç ve dinamik bir görünümle özdeşleştiğini belirterek açıklıyor.

En çok yağ aldırılıyor

Üzerinde yağlar olsa da sonuçta herkesin karın kası var. Yağ aldırma operasyonu, medikal estetikte en çok tercih edilen operasyonların başında geliyor. Liposculpture tekniği ile kasların kıvrım yerlerine uygulama yapılıyor ve bu alandaki yağlar inceltiliyor. Bu şekilde karın kasları belirgin hale geliyor ve baklavalar ortaya çıkıyor. Özellikle basen bölgesinde oluşan yağlanma da, hem görüntü hem de sağlık açısından sıkıntı yaratıyor. Bunun yanı sıra, ne kadar spor yapılırsa yapılsın, yaş ilerledikçe vücutta düşmeler ve sarkmalar olabiliyor. Erkek memesinin kadın tipi görünüm alması demek olan jinekomasti problemi de erkeklerin en çok tercih ettiği operasyonların başında geliyor. İleri yaşta göz kapaklarında oluşan düşme ve sarkmalar da estetik operasyonunu kaçınılmaz kılıyor.

Herkesin sebebi var

Yüz bölgesinde istenen operasyonların da birçok sebebi var. İşte onlar;

- Yanaklar, gözyaşı kanalında beliren çukurluk, burun ve yanak arasında belirginleşen çizgiler, belirginliğini kaybeden elmacık bölgesi, dudak üstü ve çevresindeki dikine çizgiler, alt çene bölgesindeki çökme ve sarkma sorunu
- Maskülen yüz hatlarını tekrar ortaya çıkarmak
- Yüzündeki ifadeyi kaybetmeden gençleşmek
- Cerrahi müdahaleye gerek kalmadan kırışıklıklardan kurtulmak
- Anında yüz gençleştirme uygulamasından sonuç almak
- Yüz bölgesinde asimetri sorunu
- Burunda estetik dışı kavis ve düşüklük

Dolayısıyla artık erkeklerin de estetik yaptırdığı bir sır değil. Rahat olun beyler!

Yüzüne iyi bak, genç kal

Eğer yeni yılda zayıflamayı planlıyor ve uygulamaya hazırlanıyorsanız tebrikler! Yalnız dikkat etmeniz gereken çok önemli bir şey var: Yüzünüz!

Eğer yeni yıl kararlarınız arasında kilo vermek varsa dikkat! Yüzünüz olması gerekenden çok daha zayıf olabilir. Çünkü yanlış diyetler, yüzün ihtiyacı olan yağdan mahrum kalmasına ve erken yaşlanmasına neden oluyor. Kaybettiğiniz kilolar özellikle çene hattını etkiliyor.

Medikal estetik ürünleri üreten Allergan'ın yaptığı araştırmaya göre; erkekler mesleklerini daha uzun süre yapmak, daha iyi bir pozisyonda olmak ve daha fazla para kazanmak için genç görünmek istiyor. Ancak doğal yaşlanma süreci ve çevresel faktörlere, yanlış diyetler ve hatalı spor eklenince, yüz ihtiyacı olan yağdan mahrum kalıyor. Eğer zayıflamak isterken gençliğinizi kaybetmek istemiyor ve 2017'yi daha güçlü karşılamak istiyorsanız, forma girerken yüzünüzü ihmal etmeyin. İşte bilmeniz gerekenler;

YÜZ NEDEN ÇÖKER

Yüz yaşlanması sadece cilt ile değil, cilt altı dokular, yağ dokuları, bağ dokuları hatta kemiklerle ilgilidir. Yanlış yapılan diyetler ve hatalı spor, kemiklerin ve yağ dokularının daha hızlı erimesine yol açar. Bu durumda sadece gözler sarkık ve çukur bir görünüm kazanmaz, deri de destek dokuyu kaybettiğinden dolayı sarkar.

Gölgeler oluşur ve göz çevresi morarır çünkü ışığı yansıtacak yağ kalmamıştır. Yüzün orta bölgesindeki yağ eksikliği, yanakların burunla birleştiği bölgelerde ve dudak kenarlarında derin kıvrımların oluşmasına neden olur. Kilo kaybı etkisini çene hattı ve boyunda da gösterir, bu da daha yumuşak ve gevşek bir görüntüye neden olur. Sadece bu kadar değil! Yüzden giden kilolar, her zaman yanakları etkiler. Çünkü yanakların belirgin ve pürüzsüz olması için daima yağ gerekir. Yoksa, yanaklar çökük ve yorgun görünür.

Medikal estetik ürünleri üreten Allergan'ın yaptığı araştırmaya göre; erkekler mesleklerini daha uzun süre yapmak, daha iyi bir pozisyonda olmak ve daha fazla para kazanmak için genç görünmek istiyor.

DAHA GENÇ GÖRÜN

Vücudumuzda bulunan ve doğal bir şeker olan hyalüronik asit, cildin pürüzsüz ve esnek görünmesini sağlar. Ancak zaman geçtikçe cilt hücreleri daha az hyalüronik asit üretir. Kilo verildiğinde ortaya çıkan hacim kaybını engellemek için, hyalüronik asit dolguları gibi yüz gençleştirme metotlarından yararlanılabilir. Yapılan dolgu ile cilde kaybettiği hacim geri kazandırılır ve yeniden iyi görünmesine yardımcı olur. Yüz gençleştirme metotları, eskiden sadece çizgi ve kaz ayaklarını düzeltmek için kullanılırken, bugün şekillendirmede de kullanılıyor.

HEM FİT HEM ERKEKSİ

Yapılan hyalüronik asit dolguları, dudakları güçlendirirken; yanak, elmacık kemikleri ve çeneye kaybettiği hacmi de geri kazandırabiliyor. Bu şekilde cerrahi müdahaleye gerek kalmadan daha genç bir görünüm elde edilebiliyor. Hastalar kısa sürede günlük rutinine geri dönebiliyor. Şunu da belirtmek gerekir ki; çene problemi olduğu halde burunlarının büyük olduğunu düşünen pek çok erkek var. Yüz gençleştirme yöntemleri ile daha erkeksi bir ifade sağlamak da mümkün.
Dememiz o ki, forma girerken yüzünüzü unutmayın! Gençlik şifreleri ile 2017'yi daha dinamik karşılayın!

KÜÇÜK bir DOKUNUŞ

6 KÜÇÜK DOKUNUŞLA *Gençliğin Şifresini Çözün*

İnsan ömrü uzuyor, 'yolun yarısı' değişiyor. Eskiden 'Yaş 35, yolun yarısı' ederken, şimdi 65 yaşlı sayılmıyor. Yaşam süresi uzadıkça, yaşlanmayla savaştığımız yöntemler de değişiyor. Uzmanlara göre genç kalabilmenin yolu artık yaşlanmaya erken müdahale etmekten geçiyor. Araştırmalara göre tek bir çizgiye tahammülü olmayan Türk kadınları, sosyal duruşlarını sağlamlaştırmak için 10 yaş genç görünmek istiyor; erkekler ise kariyer için gençlik peşinde koşuyor. Ancak bunu yaparken kendilerinden başka biri gibi görünmekten de korkuyorlar.

www.kucukbirdokunus.com

Siz de küçük dokunuşlarla gençliğin şifresini çözmeye hazır mısınız?

1 Neden yaşlanıyoruz?

Yaşlanma 20'lerde, çizgiler 30'larda aynaya yansıyor. Aslında yüzün hatta bakışların değişmesi kemikle ilgili. Kemiklerdeki hacim kaybı; cildin sarkmasına, gözlerin aşağı doğru kaymasına ve yüzün çökmesine neden oluyor.

2 'İdeal Yüz Üçgeni' nedir?

Gençlik, yüzün yukarı doğru bakan ters üçgen şekline bağlı. Belirgin bir kaş, belirgin bir yanak ve keskin bir çene hattı yüzü çekici ve genç kılıyor. Duygularını daha yoğun yaşayanların mimik kırışıklıkları daha fazla oluyor.

3 Ne zaman?

Araştırmalara göre Türk insanı, yaşlanmaya gözlerinden başlıyor. Ancak müdahalede geç kalıyorlar. Birçoğu "Çizgilerim o kadar da kötü değil" diye düşünüyor. Uzmanlar, 30'larda yaşlanmaya müdahale edilebileceğini belirtiyor.

4 Etkili yöntemler hangileri?

İnsanlığın kırışıklarla savaşı M.Ö.'ye dayanıyor. Bugün ise sayısız yüz gençleştirme metodu var; kremler, masajlar, maskeler, temiz beslenme, dermal dolgular... Yüz gençleştirme metodları, eskiden sadece çizgi ve kaz ayaklarını düzeltmek için kullanılırken bugün dudakları güçlendirmek; yanaklara, elmacık kemiklerine ve çeneye kaybettiği hacmi geri kazandırmaya yardımcı olabiliyor.

5 Şehir efsaneleri doğru mu?

Hyalüronik asit vücutta bulunan bir madde olmasına rağmen 30'lu yaşların sonunda azalmaya başlıyor. Vücutta birikmeyen hyalüronik asit uygulamaları, cildin kendi bağ dokusunda olan bir materyali biraz daha yüksek bir konsantrasyonda yerine koyuyor. Uygulama hatalı yapıldığında 'şişkin yüzler' ortaya çıkıyor.

6 Nelere dikkat edilmeli?

Alanında eğitimli bir hekim tarafından doğru uygulandığında daha doğal bir görünüme yardımcı olabilen yüz gençleştirme metodlarıyla ilgili bu **5** soruyu sorun:

Doğal sonuçları nasıl sağlayacak?
Günlük hayata ne kadar çabuk dönebilirim?
Etkileri ne kadar uzun sürer?
Herkes ne söylüyor?
Etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış mı?

TR/0155/2016

#küçükbirdokunuş

Allergan Medical Aesthetics

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Hayata izin vermek!-2

Hayatımıza davet ettiğimiz ve girmesine izin verdiğimiz şeyleri ağırlamayı bilmeliyiz. Çünkü ev sahipliği güzel olanın misafiri de güzel olur.

Hepimiz dünyaya geldiğimiz andan itibaren ama acı ama tatlı binlerce olay ya da duygu yaşadık ve yaşamaya devam ediyoruz. Kimi olayları başkalarının sebep olması sonucu yaşadığımız gibi, kimilerini ise tamamen kendi tercihlerimizden dolayı yaşıyoruz. Hatalarımızı kabul etmemek bazen tahmin ettiğimizden çok daha acı sonuçlara neden olurken, onları kabul etmek ve düzeltmek için sorumluluk almak ise bazen mutluluk ve başarının kapısını aralar.

Her birimiz hayatımızı kendimiz inşa ederken, iyileri üzerimize kötüleri ise başkalarının üzerine atmayı bile isteye yapıyoruz. Unutmamamız gerekir ki, her birimiz kendimizin eseriyiz. Öyleyse durup, nasıl bir eser ortaya çıkardığımıza iyi bakmalıyız. Birçoğumuz havaların soğumasıyla birlikte gribal enfeksiyon yaşıyor. Hastalık nedeniyle işini, okulunu, tatil ve seyahatlerini aksatanların sayısı oldukça yüksek. Baktığınızda bu durum çok yaşanası ve normal bir durum gibi gözüküyor ancak çevremizde öyleleri de var ki; onlar hastalık nedir bilmiyor. Elbette bu sebepsiz gerçekleşen bir durum değil. Beslenmesi gerektiği gibi beslenip sporunu aksatmadan yapan, giyimini kuşamını her daim dengede tutup hayatına devam edenlerimizin yanı sıra, bazılarımız bu durumun tam tersi hareket ederek hastalıklara davetiye çıkarıyor. Yaşadığımız birçok olay gibi hastalıkların da hayatımıza gelip gelmemesine bizler izin veriyoruz. Lütfen hayatlarınıza bakarak, nelere izin verdiğinizi ya da vermediğinizi bir kontrol edin. Kazancınızın ne noktada olduğuna, kariyerinizde istediğiniz yerde olup olmadığınıza, istediğiniz vücudun ne kadarına sahip olduğunuza, çevrenizi kimlerle kalabalıklaştırdığınıza, arabanıza, evinize, ruh halinize ve bakmanız gereken diğer konulara bir bakın... Bakın ki; hayatın tam olarak neresinde olduğunuza, bugüne kadar neler isteyip neler elde ettiğinize, sahip olduklarınızın sizi ne kadar mutlu ettiğine şahit olun. Her şey izin vermekle alakalıdır. Elbette sadece izin verdim deyip yan gelip yatarak da istediğiniz şeyleri elde edemezsiniz. İzin verdikten sonra, yapmanız gereken şeyleri de tereddüt etmeden yapmaya izin vereceksiniz. Eyleme dönüşmemiş hiçbir istek gerçekleşmeyeceği gibi, izin verdikleriniz de hayatınıza gelmeyecektir. Mutlu olmak istiyorum, mutluluğun hayatıma gelmesine izin veriyorum deyip, sizi mutsuz eden kişiler ya da olaylarla haşır neşir olmaya devam ederseniz, mutluluğun hayatınıza gelmesine izin vermiş olmazsınız. Ben iyi bir kariyer yapmaya izin veriyorum deyip, kariyerinizde iyi bir yere gelmek için almanız gereken eğitimleri almaz, değiştirmeniz gereken yanlarınızı değiştirmez ve geliştirmeniz gereken yönlerinizi geliştirmezseniz de iyi bir kariyerin hayatınıza gelmesine izin vermezsiniz. İzin verdiğiniz şeyin hayatınıza gelebilmesi için gerekli hazırlıkları yapmalısınız ki; o şey hayatınıza geldiğinde kalabilsin. Hiçbir şey kendini rahat ve huzurlu hissetmediği yerde kalmaz.

Evinize bir misafir davet ettiyseniz, onu en iyi şekilde ağırlamak durumundasınız. Rahat edemeyen misafir fazla kalmayacağı gibi tekrar gelmek istemeyecektir. Aynı misafir örneğinde olduğu gibi, hayatımıza davet ettiğimiz ve girmesine izin verdiğimiz şeyleri en güzel şekilde ağırlamayı bilmeliyiz. Unutmayalım ki, hayatta her şey karşılığını misliyle bulur. Mutluluğa izin veren mutluluk, başarıya izin veren başarı, korku ve kaygıya izin veren de korku ve kaygı yaşayacaktır.

Ev sahipliği güzel olanın misafiri de güzel olur. Sorun misafirde değil, ev sahibindedir. Her misafir geldiği evin düzenine uyum sağlar. O evde ne görüyorsa onu yansıtır. Farklı bir davranış sergileyecek dahi olsa, vazgeçmek durumunda kalır. Hayatınıza güzel şeylerin gelmesine izin vererek ve gerekli ortamı hazırlayarak güzel bir hayat yaşamanız dileğiyle... Sevgi, sağlık ve huzur dolu bir ay diliyorum.

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

TRANSMED

TRANS MED KLİNİK

look good

TÜRKİYE'NİN SAÇ EKİM ADRESİ

22 YILDA

47 ÜLKEDEN

10.000 OPERASYON

TRANSMED SAÇ ve ESTETİK CERRAHİ TIP MERKEZİ
Fulyalı Sok. No.7 34330 İç Levent, İstanbul

+90 212 281 13 00

www.transmed.com.tr

/ transmedklinik

/ transmed

/ transmedklinik

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Fit kahvaltı ile yağ depolarına veda

Fit bir kahvaltı için en iyi zaman, kalori miktarı ve içerik nedir, bilmek ister misiniz? Bilimsel bir komite ile fit kahvaltı kriterleri açıklandı.

Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi ilk defa bilimsel bir komite eşliğinde, kahvaltının sağlık üzerindeki rolü ve fit kahvaltı kriterlerini yayınladı. Fit bir kahvaltının ne zaman yapılması gerektiğini, kalori miktarını ve hangi besinleri kapsaması gerektiğinin önem kazandığı bu rapor, önemli araştırma verileri baz alınarak hazırlandı. Rapordan çarpıcı başlıkları sizlerle paylaşmak istedim.

Öncelikle, kahvaltı yapmanın ilk göze çarpan faydası beyin fonksiyonları üzerindedir. Düzenli ve sağlıklı içerikte kahvaltı yapanların güne enerjik başladığını, konsantrasyonlarının yüksek düzeyde olduğunu, yorgunluk yaşamadıklarını ve psikolojik olarak daha kuvvetli olduklarını sıralayabilirim.
Öte yandan, doğru içerikte kahvaltı yapmanın beyin fonksiyonları dışında metabolizmayı da arttırdığı, bir sonraki öğünde aşırı yemeyi önleyerek yağ depolanmasını engelleyebildiği, kan şekeri kontrolünü sağlayarak şeker hastalığından koruduğu ve kan kolesterol düzeyini dengeleyerek kalp hastalıkları riskini düşürdüğü de önemli bilimsel veriler arasında yer alıyor.
Fit kahvaltı içeriği, en uzun açlık süresini yaşayan vücudun azalan enerjisini yerine koyarak, gece boyunca düşen metabolizma hızının yüzde 20-30 oranında canlanmasını sağlayabilmektedir. Diğer taraftan, kahvaltı ihmal edildiğinde metabolizma geliştirdiği savunma mekanizmaları ile bir sonraki öğünde yenilenleri yağa dönüştürme yoluna gidebilmektedir.

Kahvaltı Zamanı Önemli
Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi, sağlıklı yaşam için kahvaltının uyandıktan sonraki ilk 2-3 saatte yapılmasını öneriyor. Araştırmalar, uzun gece açlığı sonrası metabolizmanın düzenli çalışması için; hafta içinde en erken sabah 05.00, en geç ise saat 10.00 arasında kahvaltı yapmanın önemini vurguluyor. Hafta sonu ise biraz daha toleransın olduğunu gösteren bilimsel veriler, en geç saat 11.00'e kadar kahvaltı yapmanın önemli olduğunu söylüyor.

Kalori Miktarı ve Besin Kalitesine Dikkat
Ara sıra kahvaltı yapıyor veya haftada en az iki kere kahvaltı öğününü atlıyorsanız, düzenli kahvaltı yapmıyorsunuz demektir. Öncelikle kahvaltının vücut için ciddi yararlarını keşfetmek için her gün düzenli olarak kahvaltı yapmayı ihmal etmemelisiniz. Akademi tarafından yayınlanan rapor, dengeli ve fit bir kahvaltı için, günlük kalori ihtiyacının yüzde 15 ve 25'inin kahvaltıya ayrılmasının yeterli olduğunu bildiriyor. Örneğin; 1300 kalorilik bir diyet uyguluyorsanız, ortalama 350 kalorisini kahvaltı öğününde yemeniz fit kalmanız için yeterli. Eğer kilonuzu korumak istiyorsanız, aşağıdaki tablo ile ideal kahvaltınızın kaç kalori olması gerektiğini de belirleyebilirsiniz.
Metabolizmanızı düzenli çalıştırmak ve zayıflamak için; tam tahıl kahvaltılık gevreği ya da ekmek çeşidi, yağı azaltılmış süt ürünleri, taze sebze ve meyveler ile yağsız protein içeren yiyeceklerden en az üçünün kahvaltınızda bulunmasına dikkat etmenizi tavsiye ederim. Böylece doymuş yağ ve tuzu az, diyet lifi, kalsiyum, potasyum ve proteinleri alarak, düşük kalorili ve besleyici değeri yüksek sağlıklı bir kahvaltı yapmış olursunuz. (Tablo 1)

Doğru Besin Seçimi Yapın
Kahvaltınızda mutlaka tam tahıl içeren besinlerden bulundurmalısınız. Tam tahıllar, diyet lifinin en önemli kaynakları olup yemek sonrasında insülin ihtiyacını azaltır ve kolesistokinin adlı hormonu arttırarak doyuma daha kolay ulaşmanızı sağlar. Kahvaltıda tam tahıl içeren kahvaltılık gevreklerini haftada en az üç kere tüketmenizi öneririm. Çünkü tam tahıl kahvaltılık gevreklerinden alacağınız diyet lifi; kalp, kanser, şeker ve sindirim sistemi hastalıkları ile şişmanlıktan koruyucu rol oynar. Tam tahıllı kahvaltılık gevrekleri ayrıca birçok besine göre daha az şeker içerir. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı beslenme planı içinde günlük maksimum kalori alım oranı yüzde 5'tir. Bu beslenme, sizin yüzde 3-4 gibi çok düşük oranda şeker almanızı sağlar. Daha iyi anlayabilmeniz için farklı besinlerin şeker miktarını gösteren tabloyu değerlendirmenizi öneririm. (Tablo 2)
Protein bakımından zengin besinler olarak; yumurtadan A, B-12 vitaminlerini; kolin, ceviz, badem gibi yağlı tohumlardan diyet lifi, folik asit, çinko, demir, magnezyumu; yağsız veya az yağlı süt ürünlerinden (süt ve peynir çeşitleri) ise A ve D vitaminleri ile kalsiyumu sağlayarak kahvaltınızı daha sağlıklı hale getirebilirsiniz. Özellikle tam tahıllı kahvaltılık gevreklerine yağsız süt ve ceviz gibi yağlı tohum ekleyerek hazırladığınız kahvaltının, günlük birçok vitamin ve mineralin yanı sıra, sağlığa yararlı çoklu doymamış yağ asitleri ile karbonhidratların alınmasında önemli katkı sağladığını belirtmeliyim. Taze sebze ve meyveler ise doymuş yağlar, endüstriyel şeker ve tuz içermediğinden dolayı kahvaltı için iyi vitamin ve mineral kaynağıdır. Kahvaltınızda mutlaka bol ve taze çiğ sebze ile 1-2 porsiyon taze meyve bulundurun. Kahvaltılarınızı çeşitlendirin. Bunu akademinin sağlıklı kahvaltı içeriğinde yer alan doğru besin seçimi kılavuzuna göre yapmayı ihmal etmeyin. Formülümüz şöyle; tam tahıl, yanına sağlıklı protein kaynağı ve taze sebze-meyveler. Bilimin önerdiği bu temel üzerine, sizlere farklı fit kahvaltı örnekleri ve bunların sıklık dereceleri ile ilgili tavsiyelerimi de şu şekilde paylaşmak isterim. (Tablo 3)

TABLO 1

Günlük Kalori Gereksinimi (kcal)	Kahvaltıya Ayırmanız Gereken Kalori Miktarı (Kalorinin %15-25)
1600	240-400
2000	300-500
2400	360-600

TABLO 2

Besin Adı	Porsiyonda Şeker Miktarı (gram)
1 fincan sütlü çikolata	12
1 orta boy elma	14
Tereyağlı reçelli ekmek	19
Yağsız sütle hazırlanmış tam tahıl gevreği	11

TABLO 3

Haftanın 1 günü	Tam buğday ekmeği + Yumurta + Elma + Çiğ sebzeler
Haftanın 2 günü	Çavdar ekmeği + Az yağlı peynir + Zeytin + Karpuz +Çiğ sebzeler
Haftanın 3 günü	Tam tahıllı kahvaltılık gevrek + Yağsız süt + Çilek
Haftanın 1 günü	Ruşeymli ekmeğe yağsız peynirli tost + Armut + Çiğ sebzeler

Selahattin Dönmez'i neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak Beslenme Uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimlerinin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve Beslenme Danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Megabaytlarınız mı yetmiyor?

Öpüşmek için hangi tuşlara basmak gerekir? Ya da geri dönüşüm kutusunda saklanabilir mi kaybolan zaman?

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. 5 yıl Bilkent Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından itibaren yurt içinde ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurtdışında IPEC, Türkiye' de Adler International Learning Koçluk okullarını bitirdi. Ardından 'iyi yaşam/ wellbeing' alanında eğitimler vermeye ve çalışmalar yapmaya başladı. Bunun yanı sıra; kadın ve erkek ilişkileri, etkili iletişim, performans yönetimi ve motivasyon gibi birçok konuda eğitim vermekte ve ilişki koçluğu yapmaktadır. Şu an Okan Üniversitesi'nde akademisyen ve yönetici olarak çalışan Pınar Salahoğlu, işletme doktorası ile eğitim hayatına devam etmekte ve diğer yandan ilgi alanı olan ezoterik felsefe konusunda çalışmalar yapmaktadır.

Hep bir yerlere, bir şeylere yetişme telaşındasınız değil mi? Hiç vaktiniz yok, 'Fast live', 'Fast food', 'Fast music', 'Fast love'... Dikte ettirilen 'yükselen değerler', 'in' ler, 'out' lar... Buna benzer bir odada, şanslıysanız gökyüzünü görebilen bir pencere ardında bitecek hepsi. Dostluğu klavyelerinde, yaşamı monitörlerinde arayanlar, Size sesleniyorum!

Hangi tuş daha etkilidir ki sıcacık bir gülüşten ya da hangi program verebilir bir ağaç gölgesinde uyumanın keyfini? Copy-paste yapabilir misiniz dalgaların sahille buluşmasını? İçinizi ısıtan gün ışığını gönderebilir misiniz maille arkadaşlarınıza? Sevgiyi tuşlarla mı yazarsınız? Öpüşmek için hangi tuşlara basmak gerekir? Ya da geri dönüşüm kutusunda saklanabilir mi kaybolan zaman? Doğayı bilgisayarlarına döşeyenler, neden görmezsiniz bahçedeki akasyanın tomurcuklandığını? Ve ıslak toprak kokusu var mıdır dosyalarınızın arasında? Koklamak, duymak, dokunmak, yok mu yaşam skalanızda? Bilgi toplumu oldunuz da, duygu toplumu olmanıza megabaytlarınız mı yetmiyor?

Bu ay yazıma, Müşfik Kenter'in Yetişme Telaşı isimli şahane yazısı ile başlamak istedim. Eminim okuyan herkes benim kadar etkilendi. Kendinden bir şey buldu bu yazıda.

Seyahat arama listesi Momondo'nun yaptığı bir araştırmaya göre, sosyal medyada en çok yazı ve video paylaşımı yapan ülkeyiz. Fotoğraf paylaşımında ise Çin'in ardından ikinci sırada yer alıyoruz. Ülke olarak Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya platformlarını en çok kullanan 10 ülke arasındayız. Tatilde bile video paylaşımlarımız oldukça fazla. Bizim aksimize Hollandalıların yüzde 55'i ve Fransızların yüzde 50'si tatile çıkar çıkmaz sosyal medyayı kullanmayı bıraktıklarını ve dönene kadar hesaplarına bakmadıklarını söylüyor. A'nı yaşamak nedir tam olarak diye soran bir sürü insanla karşılaşıyorum. A'nı yaşamak, doğum gününde pastanın mumlarını üflerken fotoğraf karesi peşinde koşmak yerine, o mumları üflerken o anın mutluluğunu yaşamaktır. Ya da şahane bir yemeği yemeden önce 'Bir dakika önce Instagram'a koymam lazım' demek yerine, onu tüm şifasıyla alıp şükretmektir. Restaurantlar ve kafeler birlikte bir şeyler yiyip, içtiğimiz, sohbet ettiğimiz yani paylaşımda bulunduğumuz yerler olmaktan çıktı. Artık sürekli telefonlarına bakan çiftler ve arkadaş grupları görür olduk. Konuşma ile iletişim, yerini sosyal medyaya bıraktı. Yazmak zaten tamamen yok oldu. Kağıda kalemle bir şeyler yazmak kastettiğim... Yoksa Messenger ve Whatsapp'ta herkes her daim online.

Hep üzerinde durduğum bir kavram var. Bağımlılık. Geçen sene Amerikan Psikiyatri Birliği Kongresi'nde; mesleği özel bir çalışma gerektirmedikçe, internetle günde 6 saatten daha fazla vakit geçirilmesi ve bu ilginin 6 aydan uzun sürmesinin 'internet bağımlılığı'na işaret ettiği görüşüne varıldı. Şimdi kendinize bir bakın. Siz de bağımlı mısınız? Hepimiz görülmek ve duyulmak istiyoruz. Bunun en basit ve sürdürülür yöntemini sosyal medyada bulduk. Biraz da yalnızlığımızdan ileri geliyor bu durum. İzleyenlerimiz, takipçilerimiz çoğaldıkça iyi hissediyor, yalnızlığımızı unutuyoruz. Ama bir yandan da egoyu besliyor, gerçeği unutuyoruz. Canlı iletişimimiz yerini sanal iletişime bıraktıysa oturup bir düşünmekte fayda var. Bağımlılık haline getirdiğimiz bu yeni çağın kahramanlarını çok daha verimli kullanabiliriz. Haydi artık biraz duygu toplumu olmaya...

Düşün

YALÇIN BEŞİKTAŞ
Yrd. Doç. Dr.
Okan Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Maksimal oksijen tüketimi...

Ağır maksimal egzersiz sırasında, solunum kas çalışması özellikle bacaklardaki kan akımını azaltarak performansı etkiler.

Yalçın Beşiktaş'ı neden dinlemelisiniz?

Yalçın Beşiktaş, 2013 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde doktora eğitimini tamamlamıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ve zihinde canlandırmanın ölçülmesi ile ilgili Türkiye'deki ilk lisansüstü tezi yazmıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ile ilgili yayınlamış bir de kitabı bulunmaktadır. Yalçın Beşiktaş halen Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü'nde öğretim üyesi olarak sürdürdüğü akademik hayatının yanı sıra, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu'nun düzenlediği antrenörlük kurslarında eğitmenlik, Polis Koleji'nde danışmanlık yapmaktadır. Yalçın Beşiktaş, Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Aktivite Birliği'nin, Uygulamalı Spor Psikolojisi Birliği'nin, Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Birliğinin (NSCA) aktif üyesidir.

Oksijen tüketme yeteneği, beden hücrelerinin metabolik fonksiyonu için önemlidir. Hücresel aktivite oksijene bağlıdır çünkü enerjisini ATP'den sağlar. Aerobik metabolizma, oksidatif yolla büyük miktarda ATP üretir. Bu yol kas mitokondrisinin (kas hücrelerindeki enerji merkezi) ATP sentezinin yeteneğini yansıtır. Maksimal oksijen tüketimi, sadece hücrenin oksijeni alma ve kullanma yeteneğine değil, aynı zamanda kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin oksijeni hücrelere taşıma yeteneğine bağlıdır. Kardiyovasküler bakımdan oksijen taşınımı kardiyak debi olarak tanımlanır ve kalbin ventrikülünden dakikada pompalanan kan miktarıdır. Bu nedenle, daha büyük bir maksimum oksijen tüketimine neden olur.

Oksijen taşıma sistemi ventilasyon olarak tanımlanır ve dakikada taşınan hava litre ile ölçülür. Daha büyük bir ventilasyon kapasitesi genellikle daha büyük bir maksimum oksijen tüketimi ile ilişkilidir. Ağır maksimal egzersiz sırasında, solunum kas çalışması özellikle bacaklardaki kan akımını azaltarak performansı etkiler. Maksimal oksijen tüketimi terimi genellikle yoruluncaya kadar kademeli egzersiz testi sırasında ortaya çıkan, yüksek oksijen tüketimini belirtmek için kullanılır.

Zirve oksijen tüketimi için genelde iki farklı koşul vardır; birincisi farklı modlarda maksimal oksijen tüketimi testi alan bireyin aldığı farklı değerler. Kaydedilen en yüksek değer (örneğin koşu bandında) maksimal oksijen tüketimi olarak belirlenirken, herhangi daha düşük değerle (örneğin bisiklet ergometresinde) zirve oksijen tüketimi olarak kabul edilir. İkinci koşul ise, katılımcının bazı semptomlar ya da motivasyon düşüklüğü nedeniyle maksimum fizyolojik yeteneğini ortaya koyamadığı durumdur.

Kaynaklar
Kekwick, A., and G. L. S. Pawan. "Effect of fat-mobilising substance in man."The Lancet 292.7561 (1968): 198-199.
Bompa, T., Di Pasquale, M., Cornacchia. L. Seirous Strength Training. Human Kinetics, 2013.
Beam, W., Adams, G. Çeviri Editörü: Prof. Dr. Kamil Özer. Exercise Physiology. Nobel Yayınları. 2103.
McArdle, W., Katch, F., Katch, V. Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, 2007
William, C, Harageones, E, Johnson D. Personal Fitness. Kendall/Hunt Publishing Company, 2005.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yonetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Yeni trend: Spor ekipmanı üreticisi ve otel işbirliği

Seyahatlerde spor yapmadığımızın farkına varan spor ekipmanı üreticileri ve oteller işbirliğine gidiyor.

Geçtiğimiz yılı bir düşünün; kaç kez seyahat ettiniz ve kaç gece otelde konakladınız? Ve bir soru daha; seyahatlerinizde otelde sunulan spor hizmetlerinden faydalandınız mı?

Dünya genelinde birçok otel, fitness hizmetlerini misafirlerine ücretsiz sunuyor. Dolayısıyla fitness merkezi olan bir otelde konakladığınızda, genelde kaliteli bir hizmeti ücretsiz olarak alabiliyorsunuz. Ancak yapılan araştırmalar, hem oteller bünyesinde sunulan hizmetlerin kullanım oranının düşük olduğunu hem de seyahatlerin gündelik yaşantımızda olduğundan daha sağlıksız bir yaşam tarzını beraberinde getirdiğini gösteriyor. Seyahatlerde "Nasıl olsa üç günlüğüne buradayım" diyerek yemek ve uyku düzenimizi bozuyor, alkol tüketimini arttırıyoruz. Hele bir de seyahatin nedeni işimiz ise bunlara hareketsizlik de ekleniyor... Seyahatler esnasında spora katılımı kısıtlayan diğer bir neden de, özellikle kısa seyahatlerde, valizlerdeki kısıtlı yerden dolayı spor ekipmanı taşımanın tercih edilmemesi. Bu durumun farkına varan otel yöneticileri ve spor ekipmanı üreticileri çareyi stratejik işbirliklerinde buldu.

Amerika Birleşik Devletleri'nde başlayan trendin öncüleri; Sheraton, Le Meridien, Aloft gibi otelleri bünyesinde barındıran Starwood Oteller Zinciri ve spor ekipmanı üreticisi New Balance. Bu ikili, kısa bir süre önce yaptıkları işbirliği kapsamında otel misafirlerine düşük ücretle spor ekipmanı kiralamaya başladı. Öte yandan, California'da faaliyet gösteren bir başka otel de, misafirlerine ücretsiz bisiklet kiralıyor ve otel bünyesinde sunulan yoga benzeri derslere katılım imkanı sunuyor. En güzeli de, misafirlere verilen adım takip edicilerle gün boyu attıkları adımların sayılması ve en fazla adımı atan misafire birtakım ödüllerin verilmesi...

Bazı oteller de odalarda tüm misafirlere bosu topu, direnç bandı gibi ekipmanlar sağlamaya başladı. Otellerin sağlıklı yaşam adına sunduğu hizmetler yalnızca fiziksel aktivitelerle de sınırlı kalmıyor. Birçok otel, menüsünde sağlıklı yiyecek ve içeceklere de yer vermeye başladı. Bir diğer yenilikçi yaklaşım da, Under Armour markasından geliyor. Under Armour, işbirliği yaptığı otellerde konaklayan müşterilerine, bir önceki yazımda değinmiş olduğum "Myfitnesspal" adlı mobil uygulama üzerinden, otelin etrafında yer alan koşu rotaları hakkında bilgi sunmaya başladı. Bu işbirliklerin ve yenilikçi uygulamaların tümü herkes için faydalar sunuyor. Spor ekipmanı üreticileri, oteller üzerinden potansiyel müşteriler ile temas kurabiliyor. Oteller, sundukları hizmetlerle alternatiflerinden farklılaşıyor. Otel misafirleri de ücretsiz veya düşük ücretlerle spor yapma imkanına sahip oluyor ve seyahatleri sırasında sağlıklı yaşam tarzlarından vazgeçmek zorunda kalmamış oluyor.

Sizlerle paylaşmak istediğim son örnek ise sağlıklı yaşam konseptine sahip, sporu hizmetlerinin odağına oturtan bir otel açacak olan Equinox Holding. Equinox Fitness Merkezleri'nin sahibi olan holding, 2018'de New York ve 2019'da da Los Angeles'ta açmayı planladıkları otellerinde spor tutkunlarının tüm istek ve ihtiyaçlarını giderecek bir yaklaşım güdüyor.

Ülkemizde kapsamlı spor hizmetleri sunan birçok otel bulunuyor. Bu otellerde, ortalama bir fitness merkezinden çok daha fazlası sunuluyor. Ancak otel misafirlerinin spora katılımını arttırmak ve spor markaları ile yapılabilecek işbirlikleri ile otelin marka kimliğini spor üzerine kurgulamak adına yapılabilecek birçok da uygulama var...

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Yılbaşı sürprizi: Fetiş!

Aksesuar, üniforma, koku hatta koltuk altı... Kiminizin ilham verici, kiminizin mide bulandırıcı bulacağı fetiş türlerini öğrenmeye hazırsanız başlıyoruz.

Uzun zamandır size fetişizmle ilgili merak ettiklerinizin yanıtını vermek istiyordum ama sanırım bunun için özel bir sayı ve her türlü abartıyı kolayca göğüsleyen bir zaman dilimini bekledim; yılbaşı sayısını. Şubat sayısı yani Sevgililer Günü'nde de olabilirdi bu tabii ki. Ancak onun için başka bir sürprizim var. Şşşş şimdilik bu konuyu kapatalım.

Yılbaşı gecesini ateşli bitirmek, yeni yıla sevişerek girmek ya da kutlamayı yatağa taşımak isteyenler için fetişleri, cinsel açıdan besleyici ve reklendirici olabilir pekala. Eğer yılbaşı gecesi için böyle özel bir planınız varsa, partnerinizle konuşmayı ve onun da onayını almayı unutmayın. Size eşlik etmekten mutluluk duyacaksa ya da zaten bu paylaşımı sıklıkla yapıyorsanız, sorun yok demektir.

Peki bu konuyu neden bugüne sakladım? Çünkü pek çok erkek (evet, fetişist erkekler kadınlardan epey fazla) fetiş duygularını ve ilgilerini partnerleriyle paylaşmamışlarsa, bunu birlikte deneyimlemek için yılbaşı, yıldönümü, Sevgililer Günü, doğum günü gibi özel geceleri fırsat biliyor. Sevişmeyi fetişle süsleyerek bir tür şölen havası vermek daha kolay diye belki de. Kutlamalar, şaşaayı kaldırıyor.

FETİŞİZM NEDİR

Fetişizm tarihte ilk olarak Fransız Psikolog Alfred Binet tarafından "Cansız bir nesnenin veya bir vücudun bazı organlarının cinsel açıdan tahrik edici olarak algılanması" şeklinde tanımlanmış. Yani, bir nesneye ya da uzva direkt olarak uyarıcı rolü biçmek, bunu hissetmek demek. Fetişistler de herhangi bir fetişi olan kişilerdir bu bağlamda.

Evet... Fetiş, cinsel arzuyu, uyarıyı artırması nedeniyle doyumla sonuçlanacak bir cinsel ilişkiye gidiş yolu olabilir. Fakat dozuna ve sıklığına bağlı olarak işin büyüsünü kaçırabileceğini ya da tatminsizliğe neden olabileceğini de hatırlatma gereği duyuyorum doğrusu.

FETİŞİZM NE ZAMAN SAPKINLIKTIR

Fetiş aslında ilkel toplumlarda uğuruna inanılan, iyi sonuç almak için üstte taşınan, kişiyi koruduğu düşünülen nesne demekti. Bu sözcük modern zamana biraz değişerek ve anlamı genişleyerek geldi.

Gelelim sorumuzun yanıtına; fetişizm sapkınlık mıdır? Hayır değildir. Fetişizmin sapkınlık olabilmesi için, fetişin, yardımcı değil, temel öğe yerini alması gerekir. Yani, fetişiniz olmadan cinsellikten zevk alamıyorsanız, cinsel yaşamınızda vazgeçilmeziniz olduysa, bu yüzden partnerinize baskı uyguluyor, onu mecbur ediyorsanız ve hareket kontrolünüzden öfke kontrolünüze varana dek size kontrol kaybı yaşatıyorsa artık sağlıklı bir ilgi olmaktan çıkmış ve bir sapkınlık halini almış demektir. Ayrıca karşınızdaki insanı, sürekli fetişinizle birlikte düşünüyor ve uyarılıyorsanız (yalnızca partneriniz değil, otobüste gördüğünüz birini, iş arkadaşınızı, asansörde karşılaştığınız komşunuzu sürekli fetişinizle birlikte hayal ediyorsanız) yardım almanızın vakti gelmiş demektir. Doğru bir analiz için bir cinsel terapistin yolunu tutun derim, o ihtiyaç duyarsa psikolog ya da psikiyatristle görüşmenizi önerir. Sizin de yaşam kalitenizi korumak için terapistinize kulak vermeniz gerekir.

Eğer bu satırları okumak aranızdan bazılarının hoşuna gitmediyse üzgünüm ama gerçekler bunlar beyler. Cinsel yaşamınızı desteklemek, beslemek evet ama sapkın davranışların pençesinde savrulmak mı; orada durun, 'Kendiniz için durun' derim.

FETİŞ TÜRLERİ

Başlıca fetiş türlerini sıralamaya çalışacağım ancak belirtmeliyim ki insanoğlunun yaratıcılığı fetiş konusunda da hayret uyandırıcı. Hele siz erkekler yok musunuz siz erkekler, akla hayale gelmeyecek nesneleri, uzuvları, kokuları, sesleri tutkulu biçimde fetişleştiriyor, bu konunun şaşırtıcı alt başlıkları haline getiriyorsunuz.

Fetişist kadınlar da az değil ama veriler bu konuda henüz sizinle yarışamadığımızı orta koymaya yetiyor.

Kiminizin mide bulandırıcı, kiminizin ilham verici bulacağı fetiş türlerini öğrenmeye hazır mısınız? Ve unutmayın, denizde kum değil bu bahsettiklerimiz.

AYAK FETİŞİ

Ayak fetişi en çok bilinen fetiş olsa gerek. Biraz araştırma, gözlem yapmaya kalksanız yalnızca sosyal medya üzerinden bile bazı sonuçlara ulaşabilirsiniz. Bu konuda paylaşım yapmak üzere açılmış o kadar çok hesap var ki ayak fetişinin en yaygın fetiş olduğunu anlamak da zor olmuyor.

Ayak fetişi, ayak biçimine, topuğa, tabana, tırnağa, ayakta ojeye, ayak temizliğine hatta ayak kirliliğine duyulan cinsel çekim olarak tanımlanabilir. Erkekler arasında yaygın

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

olarak görülen bu fetişizm türünde ayakseverler, hoşlandıkları, ilgilendikleri ayakları izlemek, öpmek, yalamak, koklamak, yıkamak gibi arzular duyar. Hoşuna giden bir ayakla yakın temas kurabilen bir fetişist, büyük haz alır.

AKSESUAR FETİŞİ

Aksesuar fetişi, aslında kişinin zevklerinin ve günlük yaşamdaki ilgi alanlarının genişliğine bağlı olarak oldukça çeşitlendirilebilir. Ancak sık rastlanan fetiş nesnelerinden söz etmek gerekirse, şapka, gözlük, araba, oyuncak, diş teli, fular, emzik diyebiliriz. Bu nesneleri uyarıcı olarak kullanan fetişist, aksesuarlarla ilgili kısa öyküler yazıp anlamlar da yükleyebilir. Bu da oyunun bir parçası kabul edilir.

IRK FETİŞİ

Pornolar da dahil olmak üzere, ırk ve cinsellik ilişkisi kurulur kurulmaz akla gelen ilk şey zenciler. Bunun nedeni, dünyanın bazı yerlerinde az rastlanır olmaları ve elbette yapılı olmaları nedeniyle cinsel organlarının ölçüleri hakkındaki çeşitli efsaneler. Asyalı kadınların da narin ve ufak tefek olmaları nedeniyle cinsel organlarının dar olduğunun düşünülmesi de oldukça yaygın. Yalnızca bununla kalmıyor tabii ki. Irk fetişizmi, cinsellikte karşı cinsin deri ve göz rengi, yüz şekli gibi etmenlerin de gözetildiği bir fetiş tarzıdır.

NEKROFİLİ FETİŞİ

Nekrofili'nin kelime köküne bakmak gerekirse 'necro' ölü anlamına gelir. Aslında cinsel yönelim bozukluklarından sadece bir tanesidir. Fetişten ziyade biraz sapkınlığa girer ve nekrofili fetişizmine sahip olan insanlar, cinsel ihtiyaçları için cinayet işleme yoluna bile gidebilir. Dünya üzerindeki ünlü seri katiller arasında birçok nekrofili hastası bulunur. Tarihe baktığımız zaman, Kral Herode yedi yıl boyunca karısı Marianne ile vefatından sonra cinsel birlikteliklerine devam etmiştir.

BALON FETİŞİ (POPPERS)

En şaşırtıcı fetişlerden birine geldi sıra. Başkasının balon şişirmesini nasıl bir cinsel haz olarak algılayabiliriz ki? İşte burada durumlar değişiyor ve bu tarz fetişlere sahip olan kişiler 'poppers' yöntemi ile balonun rengi, kokusu ve şişmesi ile tahrik oluyorlar. Balonun aşırı şişmesi sonucu patlaması ise orgazmı ifade ediyor.

ŞİŞMAN KADIN FETİŞİ

Şişman kadınlara aşırı ilgi duyulduğu fetiş türüdür. Porno dünyası bunun için ayrı bir başlık açar. Şişman kadın fetişinde kontrolü kaybetme, kadına kaptırma ya da cüssesine rağmen ona hakim olabilme dürtüsünün etkili olduğu söylenir. Ancak aslına bakarsanız fetişler bu kadar mantıklı açıklamalara ihtiyaç duymaz.

ÜNİFORMA FETİŞİ

Bu fetiş türünde karşı tarafın üniforma giymesi ve striptiz bir arada görünür. Üniforma fetişinin birçok modeli vardır. Bunların arasında, asker, hemşire, okul ve polis üniformaları gibi seçenekleri görürüz. Burada güç dengeleriyle ilgili hassasiyet ve haz duygusu söz konusudur. Ayrıca yasaklı bir şeyi yapmanın hazzı, üniformalı biriyle daha yüksek hissedilir.

GIDIKLAMA FETİŞİ

Gıdıklama fetişizmi, cinsel partneri gıdıklamak ya da gıdıklanmaktan cinsel haz almak ile ilgilidir. Hatta bazen gıdıklanan birini izleme şeklinde de görülebilir. Gıdıklanmaktan kaçmak ya da kaçan birini görmek, cinsel arzuyu belirgin ölçüde arttırır. Böylesi masum bir şeyin bu kadar cinsel bir anlam taşıması çoğu insanı şaşırtır ve merak uyandırır.

FACESITTING FETİŞİ

Facesitting'de partnerlerden biri diğerinin yüzüne poposuyla oturur ve cinsel haz bu pozisyondan doğar. Sanırım anlaşılması en zor fetiş türlerinden biri de budur. Çünkü bu fetişi nefes almanın güçleşmesiyle açıklamaya çalışanlar olsa da, nefes almayı zora koşmak için farklı yollar da vardır. Yani, yüze oturma başlı başına poponun yüze, ağza değmesi, baskı yapmasından beslenen bir fetiş türüdür. Nefesle ilgili sayılamaz.

YİYECEK FETİŞİ (SPLOSHERS)

Yiyecek fetişine sahip olan insanlar birçok farklı yiyeceğin vücutlarıyla temas etmesinden oldukça hoşlanırlar. Fakat bu göğüs uçlarına çikolata sürmekten biraz daha öteye geçmiş olur. Tüm vücudu fetişe konu olan yiyecekle kaplamak şeklinde olduğunda fetiş sayılır. Krema, çikolata, yağ, meyve, kahve, et gibi... Bazen tek yiyeceğe bazen de birden fazla şeye duyulan bu ilgi, cinsel hazzı oldukça yükseltir.

KOKU FETİŞİ

Adından da anlaşılacağı gibi kişinin koku yoluyla cinsel gerilim duymasıdır. Bu kişiler çok farklı kokulara ilgi duyabilir; ter, adet kanı, idrar, kadın çamaşırları gibi... Ayak kokusu ise ancak yaşanma biçimine göre ayak ya da koku fetişi olarak ayrılabilir.

KOLTUK ALTI FETİŞİ

Bizim toplumumuzda vücut temizliği ve bakımının bir parçası da koltuk altı kıllarının alınmasıdır. Ancak koltuk altı fetişi olanlar bunu tercih etmez ve kılların uzamasını severler. Sonrasında onları öpmek, yalamak koltuk altı fetişidir ve sanırım bu herkesin hoşlanacağı türden bir şey değil.

DERİ FETİŞİ

En aşina olduğumuz fetiş bu olsa gerek. Deri fetişistleri 'gerçek' deriden olan eşyalara aşırı ilgi duyarak cinsel gerilim yaşar. Ulaşılabilirliğinin zorluğu suni deriyi de zaman içinde yıldızlaştırmıştır tabii. Deri, seksi görünen bir materyaldir ancak direkt fetiş malzemesi olması tamamen başka bir durumdur. Yani deriler içindeki bir kadını ya da adamı seksi bulmak ile deriden cinsel hazza ulaşmak ayrı şeylerdir. Deri fetişinde en yaygın seçimler ayakkabı, çizme, eldiven ve her türlü deri giysidir.

SAKATLIK FETİŞİ

Bu fetişe sahip olan insanlar fiziksel aksaklığı veya sakatlığı olan kişilerle cinsel birleşme isteği duyar. Tehlikeli olan ise sırf bunun için sakat bırakma isteği duyanlar da olmasıdır. Yani cinsel açıdan çekici bulduğu birinin eksiğini tamamlamak adına, bir uzvuna zarar vermek isteyenler de vardır. Ve açıkça söylemek gerekirse tıpkı nekrofilideki gibi tedavi gerektiren bir noktadır bu.

Bir fetişiniz mi var? Fetiş ve sapkınlık arasında gidip geldiğinizi mi hissediyorsunuz? Fetişinizi partnerinize açmakta güçlük mü çekiyorsunuz? Tüm sorularınızın yanıtı işin uzmanında; sağlıklı ve haz dolu cinsel yaşam için mutlaka bir cinsel terapiste danışın.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Hızlı ve sağlıklı kas geliştirme

Antrenman vücut gelişiminde tek başına yeterli değildir.

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Bizde eski bir atasözü vardır: Çalışmayan demir paslanır. Aynı şekilde, çalışmayan kas da atrofi olur, yani küçülür. Bunun tam tersi olarak kaslar sürekli çalışırsa da, kas gelişmesi yani hipertrofi olur. Bu aşamada en iyi antrenman ağırlık kaldırmaktır. Kaslara ne kadar travma verir ve yırtar, sonrasında da iyi beslenir ve dinlenirseniz, o kas eski halinden daha büyük ve güçlü olur. Beslenme ve dinlenme en az antrenman kadar önemlidir! Şimdi bir örnekle açıklayacağım. En çabuk büyüyen kişi yeni doğmuş bebektir değil mi? Bebeğin her iki-üç saatte beslenmesi, uyuması ve dinlenmesi lazım ki sağlıklı şekilde büyüyebilsin. Vücut geliştirmede de aynı prensibi uyguluyoruz. Bebekler gibi devamlı beslenmek gerekiyor. Peki ne yiyeceğiz? En önemlisi protein, yani et, tavuk, yumurta, balık, protein tozu gibi besinler. Çünkü kaslar, beslenmek ve gelişmek için proteine ihtiyaç var. Birçok insan çok güzel antrenman yapsa da sık sık beslenemiyor ve kas geliştirmekte zorlanıyor. Birçoğu da iyi beslense de antrenmanının hakkını veremediği için vücudu gereksiz yağ depoluyor. Kısacası iyi bir antrenmanın yanında iyi bir beslenme de şart.

Şimdi geldik üçüncü prensibe; Dinlenme! Kas gelişimi sadece salonlarda değil, dinlenirken de oluyor. Yani salonlarda kaslara travma veriyoruz ve yırtıyoruz, onarım için de besleyip dinlendiriyoruz ve büyütüyoruz. En çok büyüdüğümüz ve büyüme hormonunun salgılandığı zaman gece uykusudur. Yeni doğmuş bebek örneğini hatırlayın. Uyurken büyüme hormonumuz salgılanıyor ve kaslar onarılıyor. Dinlenmeden kastım sadece uyumak değil, kasların iyileşmesi için onlara zaman vermek de çok önemlidir. Birçok insan kaslarını fazla çalıştırıp, iyileşme ve gelişmeye izin vermiyor. Bana göre en büyük hatalardan biri kolların fazlasıyla çalıştırılmasıdır. Çünkü birçok kişi göğüs ve ön kol çalıştığı günün ertesinde sırt ve arka kol çalışıyor. Sırt yaparken ön kol çalışıyor, göğüs yaparken arka kol çalışıyor. Bu demektir ki ön kol ve arka kol iki gün üst üste çalışıyor. Sırt ve göğüs dinlenip büyürken, kollar yorgun olduğu için küçük kalıyor. Bu yüzden ben, antrenman programımı klasik itme ve çekme günü diye ayırıyorum. Mesela göğüs, omuz ve arka kolu bir günde çalıştırmanızı, ardından en az 48 saat dinlendirmenizi tavsiye ederim. Sırt, kanat ve ön kol da çekme günü olur ve onun için de aynı şekilde en az 48 saat dinlenme süresi olmalı. Kalça ve bacak kaslarının çok büyük ve çalışması yorucu olduğu için tek başına bir günde çalışılmasını öneririm. Antrenman haftası nasıl olur diyenlere, pazartesi günü; göğüs, omuz ve arka kol, salı günü; sırt kanat ve ön kol, çarşamba günü; kalça ve bacak, perşembe günü; göğüs, omuz ve arka kol, cuma günü ise; sırt ve ön kol. Bu şekilde bütün bir haftaya dönüşümlü olarak eşit şekilde çalışmış oluyoruz. Antrenmana başlayacağınız zaman ilk tercih edecekleriniz, bileşik (compound) egzersizler olmalıdır. Birden çok kası çalıştıran hareketlere (compound) deriz. Bench Press, Deadlift, Squat, Barfiks, Shoulder Press ve Rows birkaç tane bileşik (compound) egzersiz örneğidir. En yorucu ve verimli egzersizler bunlardır. Bu yüzden her kas grubunun bileşik hareketlerden başlamasını öneririm. Çok klasik programlar var. Mesela günde tek kasın çalıştırılması ama bu şekilde kası sadece haftada bir kez çalışıyorsunuz ve bu da yılda sadece 52 defa çalıştırmak anlamına geliyor. Bu, zayıf kaslar için yeterli olmuyor. Bu nedenle itme ve çekme programı ile aynı kası yılda 104 defa çalıştırabilirsiniz ve bu da gelişim için yeterlidir.

Birçok kişi antrenman sonrası sadece protein tozu alıyor ve geç saatte antrenman yaptığından dolayı yemek yemiyor. Büyümek için bu çok yanlış! Çünkü antrenman sonrası karaciğerde depolanan enerji veren glikojen depolarımız boşalıyor ve acil karbonhidrat gerekiyor. Yoksa kaslar sönüyor. Bu anlamda antrenman sonrası vücuda alınan hızlı karbonhidrat çok önemlidir. İnsülin tetiklemesi yapar ve oluşan enerji açığını yerine koyar. Eğer protein de alınırsa, protein sentezi artıyor. Protein tozu çıkmadan önce patatesi, kumpir şeklinde yerdik; şimdi patates nişastası, mısır veya arpa nişastasından elde edilen karbonhidratlı içecekler var...
Tüm bunlara ek olarak, vücut geliştirmede kaliteli yağ da çok önemlidir. Birçok kişi yağı ya aşırı tüketiyor ya da hiç tüketmiyor. Ancak trans yağlara dikkat, onlardan uzak durun. Margarin ya da işlenmiş diğer yağlar yerine; çiğ zeytinyağı, halis terayağı veya hindistancevizi yağını tercih edin. Margarinden ve diğer trans yağlardan çok daha iyidir.

Son olarak, supplement yani takviyeler için konuşalım. Antrenman öncesi, NOX, BCAA ve Kreatin öneririm. Antrenmandan hemen sonrası için ise Kreatin, Whey protein ve temiz hızlı karbonhidrat (Vitargo ve Waxy Maize) uygundur. Geceleri Casein protein tercih edilir çünkü sindirimi ve emilimi çok yavaştır ve kana karışma süresi Whey proteinden daha uzundur. Bu sebeple gece daha çok tok tutar ve bu yüzden tavsiye edilir.

Tabii ki bu iş sabır ve disiplin ister. Antrenman, beslenme ve dinlenme. Bu üçlü iyi bir gelişim için çok önemli!
İyi çalışmalar.

Doğrunu bul!

SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Mükemmel omuzlar için dikkat!

Egzersiz programınıza omuz bölgesine yönelik çalışmaları eklemeden mükemmel omuzlara sahip olamazsınız. Bu öneriler işinizi kolaylaştıracak.

Değerli MF okurları bu ay sıra omuz kaslarımızda. Büyüleyici omuzlara sahip olmak için dikkat etmeniz gereken detayları takip eden satırlarda bulacaksınız. Bundan sonrası sizin ortaya koyacağınız süreklilik, disiplin, doğru beslenme ve yeterli dinlenme gibi olmazsa olmaz tüm anahtar kriterlere olan adanmışlığınız.

Maalesef çok sayıda kişi egzersiz programlarını hayata geçirirken birtakım bahanelerle göğüs ve kol kaslarına odaklanıp sırt, omuz ve bacak gibi bölgeleri ikinci plana atıyor. Diğer kas gruplarına layıkıyla odaklanmadan gerçekleştirilen egzersiz programları, omuz kaslarınızın etkileyici gözükmesini engelleyen önemli nedenlerden biridir.

Unutmayın! Biceps ve triceps kaslarınızda elde ettiğiniz büyümeye eşdeğer bir gelişimi omuz bölgeniz için gerçekleştiremiyorsanız, etkileyici omuzlara sahip olma konusunda her daim kaçınılmaz olarak problem yaşayacaksınız.

Buna bir de gelişen göğüs kasları eklendi mi işiniz o zaman daha da zorlaşıyor. Bu yüzden siz siz olun mutlak şekilde her kas bölgesine özel olarak odaklanan programları sekteye uğratmadan rutine dönüştürün.

Omuz bölgenize yönelik çalışmalar öncesinde, çok iyi ve nizami şekilde ısındığınızdan emin olun. İyi bir ısınma periyodu sonrası nelere mi özen göstermelisiniz? Haydi gelin aşağıdaki listemizi okumaya başlayalım.

✔ Temel hareketler olan press ve side lateral (yana açış) hareketlerini dönüşümlü olarak DB, kablolu veya makinada olacak şekilde düzenleyin.

✔ DB ve kablolu yana açış hareketlerinde el bilekleriniz, dirsekleriniz ve omuzlarınızın aynı hizada olmasına özen gösterin. Hareketi yaparken indiriş ve kaldırış esnasında kollarınızı aşırı derecede aşağıya indirmeyin ve yukarıya kaldırmayın (yere paralel açıya gelinceye kadar). Aksi takdirde hareketten elde edeceğiniz verim düşecektir.

✔ Ayakta durarak yaptığınız tüm hareketlerde ayaklarınız omuz genişliğiniz açıklığında olsun.

✔ Side Lateral hareketini yaparken kollarınızın açısına ve omuz hizanızı geçmemesine özen gösterin.

✔ Belinizde bir sorun varsa, Front Raise hareketini yere sırt üstü yatarak cable ile yapabilirsiniz. Bu şekilde kaldırabileceğinizden daha fazla ağırlığı, riski minimize ederek kaldırabilirsiniz.

✔ Arka omuz hareketlerine özen gösterin. Kollarınızı aşırı derecede arkaya doğru çekerek omuzlarınızı riske atmayın.

✔ Zaman zaman omuz çalışma programlarınızı ikiye bölerek, birinde sadece arka omuz odaklı bir çalışmayı hayata geçirmeniz mümkün. Örnek programı aşağıda bulacaksınız.

✔ Makinalarla gerçekleştirdiğiniz tüm hareketler öncesi koltuk yüksekliğinin nizami çalışmanıza imkan tanıyacak seviye olmasına özen gösterin.

✔ Düşük kilo ile daha kontrollü şekilde hareketleri yapıyor olmanız, her açıdan daha verimli sonuçları beraberinde getirecektir. Bu nedenle çalışmalarınızı sabırla devam ettirin ve asla pes etmeyin.

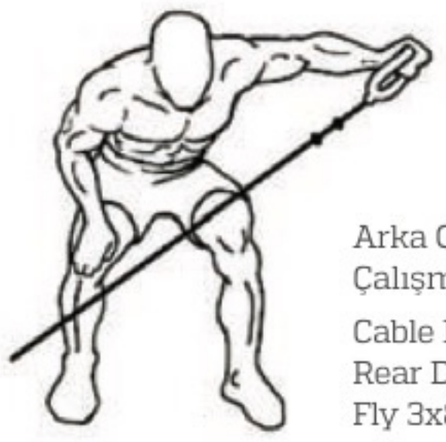
✔ Her vesileyle ifade ettiğim gibi omuz kaslarınıza yönelik ağırlık çalışmalarınızı taçlandırmak için egzersiz programınıza mutlaka doğal vücut ağırlığı ile yapılan hareketleri eklemenizi tavsiye ediyorum. Omuz bölgeniz için tavsiyem V Push-up (V şeklinde doğrudan omuz bölgenizi hedef alan şınav) ve omuz bölgenizi çalıştırmanıza imkan tanıyacak pozisyonda barfiks çekmek olacaktır.

Satırlarıma son verirken, hepinize sağlık ve mutluluk içinde hedeflerinizi gerçekleştireceğiniz yeni bir yıl dilerim.

Kalın sağlıcakla güzel MF dostları.

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.



Arka Omuz Odaklı Çalışma Programı:

Cable Bent-Over Rear Delt Reverse Fly 3x8

Cable Reverse Fly 2x8

Makina Reverse Rear Delt Fly 2x8

Makina Delt Raise 2x8

Cable Side Lateral 1x6

Güçlü ol!

KENAN TOPUZ
Spor İşletme Danışmanı
kenan.topuz88@gmail.com
www.kenantopuz.com

Başarılarınızı arttırmak mı istiyorsunuz?

Yeni yılda başarılarınızı arttırmanızı sağlayacak bu yöntemlerle adım adım ilerleyeceksiniz.

Kişilik yapınızı anlayabilmek ve motivasyon faktörlerinizi bilmek başarıya gitmek için çok önemli unsurlardır. Bu faktörleri tanımlarsanız, başarı şansınız ve veriminiz artacaktır. Bununla birlikte yönetici olarak bu faktörleri bilmeniz, takımınızı oluşturan kişiliklerin de motivasyon faktörlerini tanımlamanızı ve yönettiğiniz süreçte daha başarılı kararlar vermenizi sağlayacaktır...

İnsanların motivasyon türü iki temele dayalıdır: İç ve dış motivasyonlar. Bu motivasyonlar aslında tam olarak nedir?

Dış motivasyon: Bir davranış sergilemeye motive olduğumuzda, ödül alma ya da cezadan sakınmak için bir eyleme tutunarak gerçekleşir.

İç motivasyon: Kişisel faydayı içerir. Kişi, bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için değil kendisi için yapar.

Motivasyon şu sıralarda işletme ve psikoloji biliminin üzerinde son derece önemle durduğu bir konudur. Bu konuda birçok kitap ve makale yayınlanmıştır. Bunlardan hala en fazla rağbet gören Abraham Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi"dir. Bu yaklaşıma da çeşitli yönlerden eleştiri gelmesine rağmen temel olarak geçerliliğini sürdürdüğü konusunda kuşku yoktur. Teoriye gore, her insanı aynı şekilde motive edemeyiz. İnsanları motive edebilmenin en önemli unsuru onların ihtiyaçlarını bilmektir. İhtiyaçları saptarken onları beş gruba ayırmıştır. Bunlar sırayla;

1-Fizyolojik ihtiyaç: İnsanların hayatlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan ihtiyaçlardır. Yemek yemek, uyumak, nefes almak gibi zorunlu ihtiyaçlar...

2-Güven ihtiyacı: Burada her türlü güvenlik ihtiyacı söz konusudur. Gelecek, iş, barınma, hastalıktan korunma güvencesi gibi.

3-Sosyal ihtiyaçlar: Fizyolojik ve güven ihtiyacının tatmininden sonra sosyal ihtiyaçlar devreye girer. Bir grubun parçası olmak, birlik-beraberlik, aidiyet gibi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı sürece kişiler kendilerini yalnız ve terkedilmiş hissedecektir.

4-Saygı ihtiyacı: Bu gurubu ikiye ayırabiliriz.

a) Başkaları tarafından kendilerine gösterilen saygı ve verilen değerle ilgili ihtiyaç; mevki, şöhret, takdir edilme gibi.
b) İnsanın kendine duyduğu saygı ve önemle ilgili ihtiyaçlarlar; kendine güven, bağımsızlık, başarı gibi.

İşte yeni yılda beş yıllık başarı sağlamanın en basit 6 adımı:

1-Vizyonun oluşturulması: Gelecekte ne olmak istiyorum? Beş yıl sonra kendimi nasıl bir insan olarak görmek istiyorum? Kafamda kendimle ilgili canlandırdığım resim ne?.. Tüm bu sorular gerek iş gerek aile gerekse de sosyal yaşantı için ayrı ayrı yanıtlanmalıdır. Bu aşama tamamlandıktan sonra ikinci aşama devreye giriyor.

2-Misyonun tanımlanması: 'Tüm bunları niçin yapıyorum' sorusunun yanıtıdır. Kısacası bütün bunları niçin istiyorum? Mutlu olmak ya da üretici olmak... Misyon, bütün bunları yapmamda bana ilham veren güçtür.

3-Çekirdek değerler: Vizyona giden her yol mübah değildir. Çekirdek değerlere bakmak gerekir. Dürüstlük, ahlak, doğruluk, sevgi ve paylaşım gibi.

4-Hedefler koymak: Vizyona ulaşıp ulaşmadığımı ya da yaklaşıp yaklaşmadığımı nasıl ölçeceğim? Bunun için kısa, orta ve uzun vadeli hedefler koymak gerekir. Burada bahsettiğimiz hedefler, somut-ölçülebilir-mukayese edilebilir-belirli bir zaman dilimi içinde ve iddialılık gibi kriterleri taşımalıdır. Mutlu veya iyi yaşamak bir hedef olamaz. Önce yukarıdaki kriterleri mutlaka tanımlamak gerekir.

5-Planlamak: Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflere nasıl ulaşacağının tanımlanması gerekir. Bunlar, günlük, haftalık ve aylık bazlarda düşünülmelidir.

6-Eylem Planı: Sadece hayal kurmak yetmez. Harekete geçmek gerekir. Bunun için de yukarıdaki altı aşamanın oluşum sürecini mutlaka yaşam arkadaşlarımız ve bizi tanıyan insanlarla paylaşmamız gerekir.

Hayatınız ve başarılarınız sizin elinizde. Bol şanslar...

Stay Strong
www.kenantopuz.com
kenan.topuz88@gmail.com

Kenan Topuz'u neden dinlemelisiniz?

Türkiye'nin en ünlü markalarında spor kulübü yöneticiliği yaptım. Birçok markanın kurulumunda aktif yöneticilik ve danışmanlık görevinde bulundum. 1992 yılından beri spor tesisi yöneticiliği ve danışmanlığı, insan kaynakları yönetimi, zihinsel ve bedensel performans koçluğu, çok kültürlü ortamlarda yöneticilik, pazarlama satış, kriz yönetimi, organizasyon yönetimi, muhasebe, insan psikolojisi, liderlik, takım kurma, yönetici eğitimleri, kişisel gelişim, kuantum düşünce tekniği koçluğu vb. konularda eğitimler aldım.

İyi bil

PROF. DR.
ÜMİT ZEYBEK

Genlerimiz ve algılarımız

Genler metabolik durumlar için bir veri tabanı sunabilir ancak tek başına eksik kalabilirler.

Değerli sporsever dostlar kış mevsimine adım attığımız günlerde yine birlikteyiz.

Psikolojik yaklaşım, sporda başarı yakalamak açısından önemlidir. Özellikle algı, konsantrasyon, dikkat gibi durumlar sportif performans üzerinde doğrudan etkilidir. Bununla birlikte ilerleme ve sportif başarı için depresyon, anksiyete ve stres gibi oluşumlar bir diğer önemli gruptur. Bahsettiğimiz bu faktörler ile kişisel hırs, agresivite, adaptasyon alt yapıları sporcularda ortaya çıkabilir. Tüm bunlar için çeşitli test, anket ve analiz yöntemleri uygulanır ve konunun uzmanlarından destek alınır. Hiç çekinmeden alınmalıdır zaten...

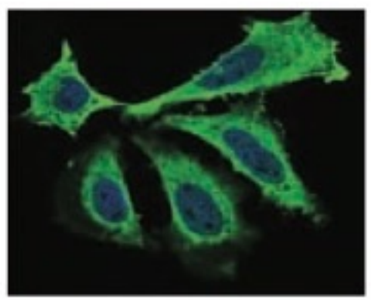
Ancak elde edilen verilerden sonra sporla uğraşanlara yapılan geri bildirimler her zaman yolunda gitmez. Bu noktada acaba bu olumsuz sonuçlara yol açan sebepleri araştırırken kişiden kişiye değişkenlik gösteren 'genetik özellikler' de göz önünde bulundurulamaz mı? Bana sorarsanız göz ardı edilemez ki....
Sayıları sınırlı olmakla birlikte bazı genetik varyasyonlarımızın yukarıda da belirttiğimiz konsantrasyon, dikkat, algı, bireysel adaptasyon, tepkisel olabilme gibi özelliklerle ilişkisi bildirilmektedir.

Peki nasıl böyle bir yaklaşımda bulunulur? Çünkü metabolizmamızda heyecan, stres, öfke, üzüntü, sevinç ve benzeri duygu durumlarımızı kontrol eden hormon ve benzeri biyomoleküllerimizin sentezlenebilmesi, önemli aminoasit, protein ve enzimlerin yönlendirmesiyle gerçekleşir. Bunların üretim başlangıcı da genlerden geçer. Yani ne kadar verimli üretim ham maddesi ve bandı, o kadar yerinde bir vücut denetleme düzeneği demektir.

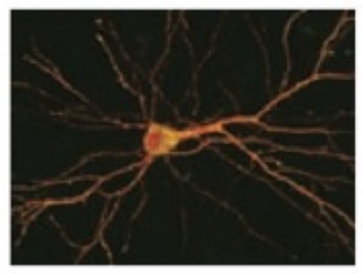
Zira birçok bilim insanına göre bizi ağırlıklı olarak yöneten yapısal ve fonksiyonel biyomateryal sınıfımız "hormonlarımızdır". O zaman onların üretim, salınım, kullanım ve atılım mekanizmaları tam ayarında olmalıdır. Bu noktada eğer bazı genler ve özellikleri ile ilgili bilgi paylaşmak gerekirse, aktarıma MAO (Monoamin oksidaz) geni ile başlamak fena olmaz.

MAO geni ile ilişkili analiz sonrası elde edilen dizisel tekrar sayısının, sporcunun özellikle katekolamin metabolizması ile ilişkili dopaenerjetik durumu ve nöropsikiatrik tablosu hakkında bilgi verdiği ifade ediliyor. Kişinin bulunduğu tekrar dizisinin egzersiz faaliyetlerinde üretkenlik, dikkat, konsantrasyon ve algı bakımından yaklaşımlar, zararlı madde kullanımına meyil, anti-sosyal kişilik yapısına yatkınlık, stres ile mücadelede ise paniklemeye eğilim açısından ilişkilendirmelerden bahsediliyor. Ancak sakinlik ve hırs azlığı gibi sporda psikolojik motivasyonu düşürebilecek bir alt yapının bildirilmesi, sportif ve yarışmacı ortamda bulunması gereken mücadele gücüne olumsuz yansıyabilmektedir.

Bir diğer gen BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor)'tir. Öğrenme, hafıza, bilişsel (idrak) durum gibi özellikler açısından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle beynin farklı bölgelerinin ilgili gene ait varyantlarla bağlantılı değişik alt yapılar ortaya koyabildiği bildirilmektedir. Kişinin sahip olduğu varyasyona göre stres koşullarına fizyolojik yanıtta ve egzersiz motivasyonu ile ilgili olarak bir değer gösterdiği bildirilmektedir. Yine anksiyete, irritasyon, algı ve yanıt ilişkisi açısından duyusal yoğunluğun şiddetine bağlı olmakla birlikte eşdeğer bir tablodan bahsetmek mümkün olabilir. Söz konusu bu alt yapının kişinin uyku ve bununla bağlantılı beslenme davranışlarında kilo alma sorununu da beraberinde getirebilecek şekilde olumsuzluklara neden olabileceği söylenebilmektedir. Bahsedilen bu verilerin bir kısmı MAO geni ile ilgili genotipik özellikler bakımından da bağlantı sunabilmektedir.



Son genimiz 5-HTT(5-Hidroksitriptamin transporter). Serotonin taşıyıcısının düzenleyici gen bölgesi olarak nitelendirilebilir. 5HTT geni ile kodlanan uzun veya kısa allellerin duyguları kontrol yeteneği ile ilişkilendirildiği ifade edilir. Bunun yanında, agresif yapı, karşıt olma hali, negatif tavır sergileme, irritabilite gibi durumların da gen ve bağlantılı protein ekspresyonu ile etkileştiği bildirilmektedir. Zira gen ifadesi artışı serotonin metabolizmasına ve dolayısıyla duygu durum düzenlenimine olumlu katkı yapabilmektedir. Kişide saptanan genotipe göre serotonin hormonu düzeylerinde azalma olasılığına paralel olarak genel bir mutsuzluk hali, sinirli olma durumu, negativite gibi özelliklerin gözlenebileceği belirtilmektedir. Strese karşı direnç, duyguların gösterimi, irritasyon şiddeti, kötümserlik düzeyi gibi duygu-durum ile ilişkili nitelikler açısından destek alınması tavsiye edilir. Ancak tüm bu kriterlerin MAO ve BDNF ile birlikte değerlendirilmesi koşulunda, 5HTT genotipinin yansımalarının ifadesi kombine bir yaklaşım sağlayabilecektir.



Bu yazıda, farklı toplumlarda, etkinlikleri farklı çalışmalarla değerlendirilmiş genleri açıkladık. Yine vurgulamak istediğim konu şudur ki; evet genler metabolik durumlar için bir veri tabanı sunabilir ancak tek başına eksik kalabilirler. Bununla birlikte elde edilen klasik analiz bilgilerine hem iyi bir destek hem de farklı bir bakış açısı kazandırmak adına başvurulması gerekli olan bir kaynaktır.

Sizinle son olarak bir bilgi paylaşmak isterim. 16-18 Ocak 2017 tarihleri arasında 'Fitness Sektöründe Danışmanlık' konusu üzerine farklı teorik bilgi ve uygulamaları içeren eğitimler sunmaya hazırlanıyoruz. Değerli akademisyen ve antrenörlerin katkılarıyla gerçekleştirilecek bu program, İstinye Üniversitesi Yerleşkesi'nde yapılacak. Duyuru ve programı hem İstinye Üniversitesi hem de Türk Moleküler Tıp Derneği web sitelerinden takip edebilir ya da bana doğrudan mail yoluyla ulaşabilirsiniz.
Sevgi ve bilgiyle birlikte güzel günler sizin olsun.
e-mail: umz67@yahoo.com

Ümit Zeybek'i neden dinlemelisiniz?

1967 İstanbul doğumlu. ilk, orta, lise ve üniversite eğitimini İstanbul'da tamamladı. Doktorasını Moleküler Tıp alanında, doçentliğini de Tıbbi Biyokimya alanında yaptı ve son olarak da Moleküler Tıp alanında profesör unvanını aldı. Yaklaşık 15 yıldır spor, performans ve genetik ilişkisi konusunda çeşitli araştırma, proje, makale ve uygulamaları bulunuyor. Özellikle genetik yapı ile sportif performans arasındaki etkileşimleri metabolizma bağlantısını da kurarak incelemek ve elde edilen bilimsel verileri egzersizle ilgilenen kişilere, sporculara ve söz konusu alanın uzmanlarına sunmak için çalışmalarımı sürdürüyor.

Koş, eğlen, daha hızlı koş!

Dünyanın en yaygın spor perakende zinciri INTERSPORT'un bir parçası olarak, profesyonel antrenörlerle koşu antrenmanı yapmaya, organizasyonlarda koşmaya, sosyalleşmeye, eğlenmeye ve bunların hepsini ücretsiz yapmaya ne dersiniz?

Röportaj: Ebru Paksoy
Fotoğraf: Nusret İnal

Koşarken sınırlarınızı aşamıyor, aşsanız da sakatlanıyor, bahaneler yaratıp sıkıcı spor salonuna giderken yoldan dönüyor olabilirsiniz. Ya da zamansızlıktan eğlenmek ile spor yapmak arasında seçim yapmak zorunda kalıyor olabilirsiniz. Bunlar gibi bir milyon olasılık sayılabilir. Bunların hepsini bir kenara bırakın ve Intersport Running Team'i aklınızda tutun. Geçtiğimiz ay, iki ultramaraton koşucusu ve macera yarışçısı Faruk Kar ve Utkuer Yaşar'ın antrenör olduğu amatör koşu grubu Intersport Running Team'e katılıp sporu eğlenceye çevirdik. Geçtiğimiz ay dediğimize bakmayın, sayıları bazı günler 70'i bulan amatör koşucular her çarşamba, saat 20.00'de Maltepe Sahil Atletizm Pisti'nde koşuyor. Isınma, esneme ve interval antrenmanları derken yaklaşık iki saat spor yapıyorlar. Bu yazı, spor yaparken sosyalleşmeyi aklından geçirirken kafasına soru takılanlar için yazıldı. Bir bakmışsınız 22 Nisan'da Selanik'te koşuyorsunuz!

Çok sayıda koşu takımı var. Intersport Running Team'in diğerlerinden farkı ne?

Faruk Kar: Intersport Running Team olarak üç yıldır 'profesyonel' interval koşular yapıyoruz. Biz gerçekten iyi koşu antrenmanı yapmak isteyen, yarış koşan ya da koşmak isteyenlere hitap ediyoruz. Her çarşamba, saat 20.00'de Maltepe Sahil Atletizm Pisti'nde interval antrenmanlar yapıyoruz. İnterval demek farklı tempolarda koşmak demek. Ama bu hızlı koşacaksınız anlamına gelmiyor. Biz herkese açığız, koşmak isteyen herkes gelebilir.

Utkuer Yaşar: Amatör bir koşu grubuyuz. Genelde 12 km koşuyoruz. 4 ya da 5 tempo grubumuz var. Farklı tempolarda pacer'larımız var. Hayatınızda hiç koşmadıysanız bile bizimle koşabilirsiniz. Diğer koşu grupları ile karşılaştırdığımızda, sanırım en kalabalık ve en düzenli olanıyız. Böyle bir takımda bulunmak, yurt içinde ve yurt dışında yarış koşmak isteyenler için özellikle çok iyi bir imkan. Bizimle düzenli olarak koşan arkadaşlarımız ile koşulara katılıyoruz.

Özellikle yurt dışı yarışlarına katılmak oldukça pahalı. Harcamalar nasıl oluyor?

Faruk Kar: Intersport Running Team atletlerinin yarış kaydı, ulaşım, otel gibi masraflarını elbette belirli kontenjan dahilinde INTERSPORT karşılıyor. Önümüzde 22 Nisan'da yapılacak Selanik Alexandır Maratonu var. 45 kişilik bir otobüsle INTERSPORT tişörtlerimiz üzerimizde gideceğiz. Geçen yıl ilk kez 45 kişi ile Bulgaristan'a gittik ve yarı maraton koştuk. Hedefimiz her yıl bir kez yurt dışında koşmak ve farklı yarışlara giderek INTERSPORT takımını geliştirmek.

Utkuer Yaşar: Yurt dışı koşuları oldukça pahalı. İşin ciddiyeti açısından, küçük bir miktar ödeniyor. Bu şekilde yurt dışında yarış koşmak çok iyi bir imkan. Yaklaşık 45 kişi ve bizimle düzenli olarak koşan arkadaşlarımızla gidiyoruz. Bir yoklama kaydımız var, haksızlık olmaması için... Bu arada Selanik'e gitmeden önce katılacağımız iki organizasyon var: Faruk ve benim, INTERSPORT sponsorluğunda düzenlediğimiz 26 Şubat ve 26 Mart'ta yapılacak Aydos Patika Serisi... Yurt dışından sonra da takım olarak 3 Haziran'da yapacağımız Cunda Ultimate'de olacağız.

Gelen tepkiler ne yönde?

Faruk Kar: Güzel! Takımımıza İstanbul dışında illerden de katılımlar olmaya başladı. Demek ki doğru yoldayız. 2017 başında Ankara'da da düzenli antrenmanlara başlayacağız. Grubumuz dinamik ve eğlenceli. Geçen yarışta Dalyan'da beş kürsü yaptık. Bu sene 9 kişi ilk kez maraton bitirdi.

Takıma katılmak isteyen biri ne yapmalı?

Utkuer Yaşar: Herhangi bir ücret söz konusu değil. Herkese açığız. Facebook üzerinden bizden haberdar olabilirler. Intersport Türkiye Running Team adında bir sayfamız var. Hafta sonları mümkün olduğu kadar bir araya gelip arazide koşu yapmaya çalışıyoruz. Her hafta 70-80 kişi koşuyoruz. Hava soğuk da olsa 60'ın altına düşmüyor. Istanbul'da birçok koşu noktası var.

İntersport Running Team'in iki antrenörü; Faruk Kar (solda) ve Utkuer Yaşar

INTERSPORT'un sloganı "Sport to the People" ; 'Herkes İçin Spor'. 7'den 70'e herkesi sağlıklı bir yaşam için spora yönlendirmeyi amaç edinen INTERSPORT, spora verdiği destek ve koşu takımı sayesinde hayatlarına dokunduğu yüzlerce insan ile bu amacı gerçekleştiriyor.

Biz en çok Aydos parkurunu kullanıyoruz.

Faruk Kar: Sadece koşmayalım istiyoruz. Konuşuyoruz, gülüyoruz, eğleniyoruz. Hatta önümüzdeki günlerde daha fazla etkinlik yapıp bir araya gelmeyi planlıyoruz.

YAŞA!

Mont

Yağmurluk

Polar

McKINLEY

3 IN1 MONT
Kadın-Erkek
~~₺249,99~~
199,99₺

Çocuk
~~₺189,99~~
159,99₺

SPORT TO THE PEOPLE

İSTANBUL KANYON - AKBATI - CITYS - MALL OF İSTANBUL - MARMARAPARK - FORUM İSTANBUL - MEYDAN - NOVADA - OPTIMUM KOZZY - VIALAND - **ADANA** – ADANA OPTIMUM - **ANKARA** ANTARES - GORDION - KENTPARK - FORUM ANKARA - NATAVEGA **BURSA** ANATOLIUM - **ANTALYA** ERASTA - TERRACITY - **GAZİANTEP** SANKOPARK - **KONYA** KENTPLAZA - **İZMİR** ALSANCAK

Ürünlerimiz stoklarla sınırlıdır. Yayınlanan fotoğraf, fiyat ve bilgilerde oluşabilecek tipografik hatalardan INTERSPORT sorumlu değildir.

intersporttr intersporttr intersporttr YouTube intersporttr

INTERSPORT®

Dana White dünyanın zirvesinde Bunu kabul edin

UFC'nin dudak uçuklatan 4 milyar dolarlık satışının ardından, dövüş sahnesinin en güçlü adamı başarılarını, problemlerini ve pişmanlıklarını anlatıyor ve neden yakında Octangon'dan çıkmak gibi bir niyeti olmadığını açıklıyor.

Şu

an bunu düşünmek şaşırtıcı olsa da yakın bir zamana kadar Chuck Liddell, Conor McGregor ve Ronda Rousey gibi ünlü kişilerin yuvası olan dövüş sanatları imparatorluğu UFC, Amerika'nın tekinsiz arka sokakları gibiydi. 2001'de lig yalnızca borçla değil aynı zamanda sert tepkilerle de uğraşmak zorundaydı. Ancak UFC'nin yeni sahipleri ve aynı zamanda ana şirketi olan Zuffa'nın kurucuları Lorenzo ve Frank Fertitta, bu dövüş organizasyonunun kaderini yeni başkan Dana White'ın ellerine bıraktı. Eski bir bodyguard ve boks antrenörü olan, Connecticut doğumlu, bir süre Boston'da yaşadıktan sonra 26 yaşında Las Vegas'a gelen White, bu iş için biçilmiş kaftandı. White'ın sorumluluk anlayışı altında UFC birden hız kazandı ve açıkçası asla durmadı. White, hemen büyük ünlü dövüşçülerle anlaşmalar imzaladı (ve sık sık basın karşısında onlarla dövüştü). Şu an 24'üncü sezonunda olan The Ultimate Fighter adlı bir televizyon şovu başlattı. O, UFC'nin görünürlüğünü yükselttiği için çok sevildi. Fox Sports Media Group'la yılda 100 milyon dolarlık, Reebok ile 70 milyon dolarlık olmak üzere iki önemli anlaşma imzaladı. Yaptığı katkılarla MMA'yı kaybolduğu karanlıktan tek hamlede çıkardı ve prime-time'a yerleştirdi. Bugün, Zuffa'nın UFC'yi eğlence imparatorluğu WME-IMG'ye 4 milyar dolara satmasından birkaç ay sonra, dövüşün en büyük patronu White, hakkında merak edilenleri cevaplamak için uzun bir röportaj verdi. Hayranlarının 'Yeni UFC'den neler bekleyebileceğinden, genç bir dövüşçüden tecrübeli bir ustaya dönüştüğü hayat yolculuğunda öğrendiklerinden ve dövüşçüleriyle kurduğu yakın bağdan bahsetti.

WME-IMG ile anlaşma Temmuz ayında yapıldı. Bu konudaki duygularını alabilir miyiz?

Biraz tuhaf çünkü ben bu şeylere duygusal yaklaşmıyorum. İnsanlar her zaman bana "Hiç kafanı kaldırıp etrafına baktığında 'Vay be, neler yapmışım' dediğin oldu mu?" diye soruyor. Buna cevabım daima "Hayır" oldu. Kendimi her zaman bu spor ve markamız için belirlediğimiz tüm hedefleri başarmak adına çalışarak meşgul ettim. Açıkçası bunu halka da açıkça belirttim, ancak yıllarca UFC'yi satın almak isteyen bir sürü insan oldu. İnsanlar şirketten içeri girip büyük rakamlar öneriyordu. O zamanlar ya bu rakamlarla ilgilenmiyorduk ya da ortada gerçek bir anlaşma yoktu. Fakat bu anlaşma gerçekleşmeye başladığında, dürüst olmam gerekirse bunun olacağına inanmadım. Böyle düşünmek zorundasın. Bunun olmayacağını düşünmek zorundasın. Her gün yaptığınızı yapamaz ve anlaşmanın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinden endişelenemezsiniz. Bu şeyin değer verildiğini görmek bizim için her zaman keyifliydi, çünkü gün sonunda birileri bunun için ne kadar para ödemeye istekli ise o kadar değerlidir. Anlaşma imzalandığında, açıkçası biraz korktum.

Eğer ben senin dövüşünü insanlara izletiyorsam ve kötü dövüştüysen, insanların önüne çıkıp "Kötü dövüştü" demekten çekinmem.

Ağladınız mı?

Ağlamadım, ama ofisimin karşısındaki Palace Station'un bir odasına girdim ve neredeyse iki gün boyunca orada kaldım. Uyuyamadım, yemek yemedim ve açıkçası satışla alakalı birçok haber izledim.. Bilmiyorum. Gerçekten tuhaf bir yerdeydim. Sonra kendimden kurtulup oyuna geri dönmem gerekti.

UFC yeni bir mülkiyet altına girdiğine göre, bu sporun gelecek yıllarda nasıl gelişeceğini düşünüyorsunuz?

Kendimize her zaman, satış günü geldiğinde şirketi yalnızca bu sporu ilerletebilecek doğru kişilere vereceğimizi söyledik. Frank ve Lorenzo [Fertitta] ile yapabildiğimiz şeylere bir bakın, üstelik biz medya adamları bile değiliz. Sonra da WME-IME'nin potansiyelinin ne olduğuna bakın... İşin başına yeni insanlar geçmiş olsa da, herkesin amacı aynıdır. Her zaman bu şeyin küresel olarak iş yapabileceğine inanıyorduk. Dövüş her yerde sevilir. Dünyanın her yerinde sevilir. Buna her zaman inandım ve sonunda bunu ispatladım.

Biraz konuyu değiştirelim. Bu yaz Cumhuriyet Ulusal Kongresi'nde Donald Trump lehinde konuştunuz ve Trump'ın da bir dövüşçü olduğunu söylediniz. Bununla ne demek istediniz?

Donald Trump yıllarca büyük işler başarmış bir adam. Bugün olduğu yere gelmek için çok çalıştı. Ayrıca, Donald Trump'ın kameralar önünde olmadığı zamanlardaki halini çok iyi biliyorum. İşte o yüzünü televizyonda da gösterseydi, çok daha büyük farkla kazanırdı. İnsanların önüne çıktığı zaman biraz deliriyor. Hiç de gerçekte olduğu kişi gibi davranmıyor. O iyi bir adam. Demek istediğim o bir kariyer politikacısı değil. Amerika'nın başında böyle kadın ve erkekler olmalı. Bırakın da böyle bir adamın neler yapabileceğini görelim. Ben onun büyük bir destekçisiyim.

Dövüşçü derken ne demek istemiştiniz?

Demek istediğim, o adamın tüm bunları yapmak zorunda olmadığıydı. Anlatabiliyor muyum? Clinton'lar kariyer politikacısıdır. Bu işle uğraşan insanların çoğu kariyer politikacısıdır. Bu adam, bunu yapmak zorunda değil. O yaşta, sergilediği tüm o duruşla, başardığı şeylerle, hatta başkanlık maceresına kalkışmasıyla bile bir dövüşçü olduğunu gösteriyor. Bunu demek istemiştim.

Eve gittiğimde çimlerimi kendim kesmiyorum ya da havuzumu kendim temizlemiyorum ama tüm bunların dışında normal bir hayat yaşıyorum.

Dövüşçü demişken, UFC'ye geri dönelim. UFC'deki dövüşçülerin ödemelerinin son zamanlarda önemli bir sorun olduğunu biliyoruz. Şimdi UFC'nin yeni enerjisiyle, yani bu yeni ortaklıklarla ve yeni yönetimle, dövüşçü ödemeleri sorununun biraz daha büyüyeceğini, daha doğrusu küreselleşeceğini ve medyaya daha çok yansıyacağını düşünüyor musunuz?

Ne olursa olsun, bu spor ne kadar büyürse büyüsün, dövüşçü ödemeleri daima bir sorun olacak. Ödemeler daima gündemde kalan konulardır. Herkes her zaman daha fazlasını hak ettiğini düşünür. Herkes her zaman daha fazlasını ister. Bu her zaman bir mesele olacak. Şirketi satın aldığımız günden bu yana ne olursa olsun, bu şirket batmaya başladığında ve para kazanmadığı günlerde bile, her yıl dövüşçü ödemeleri yükseldi. İnanın bana, parayı gerçekten hak eden çocuklar, para hakkında şikayet edip durmayan kişilerdir.

Kariyerinizin hangi aşamasında UFC'nin bir gün çok büyüyeceğini anladınız?

İlk kez bir etkinliği canlı izlediğimde etrafıma bakmaya başladım ve "Vay canına, bu zamana kadar bunları yapabildilerse, bu şey ileride çok büyür" dedim. İlk kez bu şeye inandığım an, satın almadan önce canlı izlediğim o andı.

Patron olarak almak zorunda kaldığınız en zor karar neydi?

Almanız gereken en zor karar, birisinin işine son vermektir. Birisinin ailesini geçindirdiği bir işi onun elinden almak her zaman bu işin en acımasız ve can sıkıcı yanı olacak.

Bir yönetici olarak canınızı en çok sıkan şey nedir?

Birincisi: Çalışanlarımı aradığım zaman telefonlarıma cevap vermemeleri. Lanet telefona cevap versen iyi olur. İkincisi: Saat 08.59'da içeri giren ve saat 05:01'de hemen gidenler- bilirsiniz, hafta sonlarını güzel geçirmek isteyen 9-5'çiler. Beni yanlış anlama, 7/24 orada bulunacak sıkı insanlarla dolu bir iş bulamazsın. Ama senin için çalışan fakat kendini vermeyen, yaptığı işe tutku duymayan kişiler her zaman can sıkıcıdır. Sadece maaş almak için oradadırlar. İnsanlar bunu fark etmediğimi düşünüyor ama her zaman farkındayım.

Şu an yanınızda genç ve hevesli bir dövüşçü olsa, UFC'de başarılı olması için hangi dövüş tarzında ustalaşmasını önerirdiniz?

Güreş. Gerçek şu ki, eğer iyi bir güreş altyapınız varsa, diğer her şeyi öğrenebilirsiniz. Güreşçiler geleneksel olarak UFC'de oldukça başarılılar.

Çatışmacı yönetim tarzınız çok ilgi gördü. Sizce gençler bundan bir şeyler öğrenebilir mi?

Komiktir ki, gençken şimdikinden binlerce kat daha agresif davranıyordum. Vince McMahon gibi adamlara bakıyorum da, kendisi 71 yaşındadır, hala bir canavar gibi dövüşebiliyorlar. Bu bana aşırı etkileyici geliyor. 47 yaşındayım dostum. Açıkçası gençken daha agresiftim ve bu işi kuruyordum. Bence bu normal. Şirketler bu kadar iyi işlerken, siz de biraz durağanlaşıyorsunuz.

Ben buna durağanlaşmak demezdim. Örneğin hâlâ dövüşçülerinize basının karşısında meydan okumaktan çekinmiyorsunuz. Bunun arkasındaki düşünceyi biraz açıklayabilir misiniz? Bu, bilinçli bir yönetim taktiği mi yoksa sadece canınız istediği için mi yapıyorsunuz?

Bu iyi bir soru, çünkü iki yönü var. UFC'deki hiçbir çalışanımı, asla herkesin gözleri önünde rezil etmem. Dün malesef buna benzer bir şeyler oldu. Aslında durum birisinin e-postalarda yaptığı aptalca bir şeyden kaynaklanıyordu. Birçok kişinin okuduğu bir e-posta serisinde böyle bir şey yaparsan, seni herkesin önünde rezil eden ilk ben olurum. Dövüşçülere gelirsek, eğer ben senin dövüşünü insanlara izletiyorsam ve kötü dövüştüysen, insanların önüne çıkıp "Kötü dövüştü" demekten çekinmem. Hayranlar aptal değil ve ben kimseyi büyük bir dövüş gördüklerini düşünerek kandırmaya çalışmayacağım. Umarım bu dövüşçülerimi gelecekte daha iyi bir performans sergilemeye yönlendirir. Bu, antrenör olarak çıkıp "Bugün bir takım olarak kötü oynadınız" diyebileceğiniz bir takım sporu değil. Üzerinde çalışmamız gereken şeyler var. "Sen şu konuda kötüydün" diyebilmek gerek. Burada ekip yok. Sadece sen ve karşındaki kişi var. Bu konuda vahşice dürüstüm.

Açıkçası finansal anlamda büyük başarılar elde ettiniz. Başarı ve refah sizi değiştirdi mi?

Değiştirdiğini düşünmüyorum. Yaptığım şey asla parayla ilgili değildi. Bunu yaptım çünkü seviyordum. Hayatımın geri kalanında yapmak istediğim buydu. Her zaman bu alanda başarılı olmak istedim, ama bu sayede zengin olabileceğimi sanmıyordum. Zenginlik sadece mutlu olarak sevdiğiniz şeyleri yapmakla birlikte gelir. Bu yüzden bu anlaşma yapıldığında herkes çekip gidecek miyim diye merak ediyordu. Hayır gitmeyeceğim. Profesyonel kaykaycı Rob Dyrdek beni birkaç hafta önce aradı ve "Bir şey bilmem gerek dostum" dedi, "Mücadeleyi kazanmana rağmen her gün mücadele etmeye nasıl devam ediyorsun? Sabahları kalkıp, ayakkabılarını giyip işe gitmeye nasıl devam ediyorsun? Buna çok şaşırıyorum." İşte benim yapmaktan zevk aldığım şey bu. Banka hesabınızdaki rakamlar yapmaktan keyif aldığınız şeyleri değiştirmez. İnsanlar daima her şeyi bırakıp gidecek kadar para kazanmaktan bahsederler. Böyle bir para kazanmak istiyorsanız, önce işinizi değiştirmelisiniz çünkü bırakıp gitmek istiyorsanız, o işi sevmiyorsunuz demektir. Sevmezseniz para kazanamazsınız.

Son zamanlarda fit kalmak için ne yapıyorsunuz? Hala dövüşüyor musunuz?

Ofis binasının alt katında bir spor salonu var. Haftada beş gün orada spor yapıyorum. Cumartesi ve pazar günlerini boş bırakıyorum. Koşu bandı ile başlıyorum. Biraz ısınıyorum ve birkaç kilometre koşuyorum. Sonra eldivenlerimi giyip biraz kum torbası antrenmanı yapıyorum. Son zamanlarda tekrar ip atlamaya başladım. Birkaç haftadır yapıyorum. Ardından düzenli olarak göğüs, omuz triseps, sırt ve bacak egzersizleri yapıyorum. Pazartesi sırt, salı bacak, Çarşamba ise kardio günüm. Perşembe ve cuma günü de tekrar başa dönüyorum.

Fit olduğunuz, dövüşçülerinizi basın karşısında mağlup edebilmenizden belli... Öyle ama artık zorlanıyorum. Yaşlandıkça

dövüşemez oldum. Ben güçsüzleşip yavaşladıkça o adamlar güçlenip hızlanıyor.

Organizasyonun yüzü olarak çok fazla televizyonda gözüküyorsunuz. Hayranlarınız sizi gördüğünde nasıl tepki veriyor? Sizden korkuyorlar mı?
İnsanların önüne çıktığımda gayet iyi bir enerji alıyorum. Örneğin çocuklarımı Disneyland'e götürdüğümde parktaki insanlar bütün gün "Dana White, Dana White!" diye bağırdı. Çok iyiydi dostum!

İnsanlar sizinle dövüşmek istiyor mu? Hiç "Hey, bu UFC'nin başındaki adam değil mi? Hani şu iri adam. Onu yenebilirim!" diyenler olmuyor mu?
Şimdiye kadar kimse bunu denemedi. Ama başıma şöyle komik bir şey geldi. Bir gün Las Vegas'ta bir otelde arabamı park ettim ve bir adam girişte bağırmaya başladı. "Aman tanrım, Dana White, ben sizin en büyük hayranınızım!" diyordu. Beni görünce birden adeta delirdi. Karısı biraz uzağındaydı. Yanına gidip ona parmağıyla beni işaret etti. Kadın omuzlarını silkip hiç umursamadan "O kim be?" dedi. Hayranlarımla yaşadığım en garip şey buydu. Onun dışında herkes çok iyi davranır.

UFC'ye dair nerede bir şeyler araştırsam en sonunda senatör John McCain'in "İnsan horoz dövüşü" yakıştırması ile karşılaşıyorum. Bu sözünden sonra onunla konuştunuz mu?
UFC'nin 20'nci yıl özel gecesini düzenlediğimizde McCain o gece hakkında röportaj bile verdi. Ve fikirleri gerçekten değişmişti. Hatta UFC'nin bugün geldiği yeri ona borçlu olduğumuzu söyleyebilirim çünkü o UFC'nin eski zamanlarını bu kadar net bir şekilde eleştirmeseydi kim bilir neler olabilirdi. Onun sayasinde turnuvayı düzenledik.

Pişman olduğunuz şeyler var mı?
Aklıma pek fazla şey gelmiyor doğrusu. Çocuklarımla insanca, olabildiğince çok fazla zaman geçirdim ve aynı zamanda işimden de geri durmadım. İkisini bir arada götürebilmek gerçekten benim için bir başarıdır. Bilemiyorum, genelde insanlar bana ileride nasıl anılmak istediğimi, nasıl bir miras bırakmak istediğimi soruyorlar. Her zaman "Dinleyin, çocuklarınız varsa önemli olan tek şey, bir gün göçüp gitme vaktiniz geldiğinde onların sizin arkanızdan 'Çok iyi bir babaydı, o bizim gerçek idolümüzdü' diyebilmesidir" diyorum. Eğer bunu başaramayacağımı hissetseydim, işte o zaman bir şeylerden pişman olurdum.

UFC'nin yeni isimleri

Conor, Ronda ve Nate'i tanıyorsunuz fakat Eddie, Tyron ve Stephen'ı hiç duydunuz mu? İşte karşınızda UFC'nin en önemli beş ismi.

EDDIE ALVAREZ

YAŞ: 32

MEMLEKET: Philadelphia, PA

AĞIRLIK SINIFI: 70 kilo, hafifsiklet

■ Philedelphia'dan gelen bu enerjik dövüşçü, "Sessiz Suikastçi" olarak biliniyor. Kariyerine lisede ulusal güreş mücadelelerine katılarak başlayan Alvarez, o zaman öğrendiği teknikleri UFC'de de sergiliyor. Alvarez'in dövüş tarzı güçlü tekmekler, Brezilya jiu-jitsu'su, güreş hareketleri ve vahşi boks yumruklarından oluşuyor.

TYRON WOODLEY

YAŞ: 34

MEMLEKET: St. Louis, MO

AĞIRLIK SINIFI: 77 kilo, orta siklet

■ "T-Wood" olarak bilinen bu adam profesyonel kariyerine bir patlama ile başladı. İlk on dövüşünü ardı ardına kazandı. Missouri'de üniversitede şampiyon bir güreşçi olarak "Seçilmiş kişi" lakabını alan Woodley, ani yumruklar, muazzam devirme hareketleri ve öfkeli yer saldırıları ile birlikte dövüş tarzında güreş tekniğini kullanıyor. Woodley, UFC 201'de Robbie Lawler'la dövüşmeden önce 18 aylık bir ara vermişti ve dönüşü, onun tarzının neden saf eğlenceden ibaret olduğunu gösterdi: Woodley, ilk turda sağlam bir sağ yumrukla UFC orta siklet şampiyonluğunu'ı kazanmak için Lawler'ı elinden aldı.

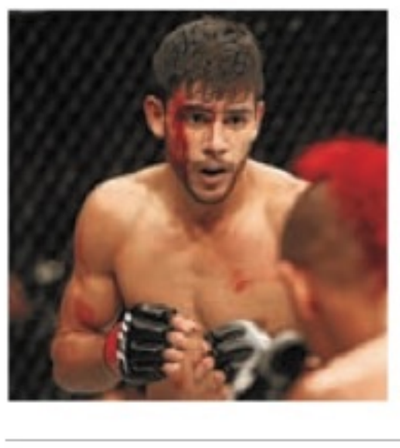
STEPHEN THOMPSON

YAŞ: 33

MEMLEKET: Simpsonville, SC

AĞIRLIK SINIFI: 77 kilo Orta siklet

■ 'Mucize Çocuk' tam bir dövüş sanatları ustası. Beşinci derece siyak kuşak Kempo Karate biliyor ve jiu-jitsu'da da mor kuşağı var. Aynı zamanda beş kez kickboks şampiyonu oldu. 1.80 boyundaki bu solak dövüşçü, gençliğinden beri dövüşüyor ve kickboks yetenekleri sayesinde genellikle güreşçilerden oluşan UFC'de avantaj sağlıyor. Kickboks kariyerinde bir kez olsun yenilmeyen Thompson, MMA'da ise girdiği 14 müsabakanın 13'ünden galibiyetle ayrıldı. Ayrıca diğer dövüşçülerin aklına girmekten de çekinmiyor. Tyron Woodley'in kendisi ile dövüşmekten korktuğunu iddia ediyor.



YAIR RODRIGUEZ

YAŞ: 23

MEMLEKET: Parral, Chihuahua, Mexico

AĞIRLIK SINIFI: 65 kilo Tüysiklet

■ "El Pantera", yani "Panter" lakaplı Rodriguez, döner tekmeleri, boks hareketleri ve keskin yumrukları ile çıktığı her dövüşte seyirciyi tatmin edecek şovu sergileyebiliyor. Tekvandoda siyah kuşağı olan Meksikalı dövüşçü UFC'ye katılmadan önce memleketinde de birçok şampiyonluklar kazandı. UFC 197'de Andre Fili'yi bilgisayar oyunlarından fırlama gibi gözüken bir uçan tekme ile ikinci round'da deviren Rodriguez şimdiye kadar girdiği 10 profesyonel müsabakanın 9'undan galibiyetle ayrıldı.

CODY GARBRANDT

YAŞ: 25

MEMLEKET: Uhrichsville, OH

AĞIRLIK SINIFI: 61 kilo Horoz siklet

■ Lakabı "Sevgisiz"in de açıkça anlattığı gibi, Garbrandt rakiplerine ne sevgi gösteriyor ne de acıyor. Eski bir maden işçisi olan bu sporcu, dövüşlerini nakavt ile tamamlayan bir güce sahip. Amerikalı dövüşçü, boks teknikleri, serbest stil güreş hareketleri ve hızlı, kuvvetli vuruşlarla kendini ortaya koyuyor. Şimdiye kadar son derece başarılı olan "Sevgisiz", girdiği 10 müsabakanın hepsinden galibiyetle ayrıldı. Tam bir nakavt ustası olan Garbrandt, ilk 10 maçının 9'unu nakavt ile kazandı. UFC'nin büyük yıldızlarından biri olmaya adım adım yaklaşıyor.

EN HIZLI ÖĞLE YEMEĞİ

2016

KASEYE DOLDUR

■ Tahılları seviyoruz. Kaseler de son derece kullanışlı. Bir kase tahılın üzerine istediğimiz her şeyi doldurmayı da seviyoruz. Ama 2016'da bunu biraz abarttık. Bu sene dünyanın her yerinde fit yemek akımlarının takipçileri tahıl dolu kaselere ne buldularsa ekledi. 2017'de tavsiyemizi dinleyin ve biraz daha basit düşünün.

2016 gıda trendlerinde harika bir yıl oldu: Poké, dünyaca ün kazandı. İskandinav sandviçleri tüm Avrupa'ya yayıldı ve hemen hemen her şey kasede sunuldu. Gelecek sene hangi şaşırtıcı, doyurucu, sağlıklı ve leziz yemekler fit beslenme akımlarına hakim olacak? Hepsini bir araya getirdik. Umarız çok açsınızdır.

2017'de dünyanın en fit yemekleri

2017

ŞİŞE GEÇİR

■ Buna uymak çok da zor değil. En sevdiğimiz yemeklerin birçoğu şişte yapılır. Kebaplar, Tay satay, yakitori, mısır kızartması, buz dondurmalar, şekerlemeler... Artık şeflerin Fransız tostundan tavuklu waffle'a kadar her şeyi şişe geçirdiğini bilin isteriz. İşte bir püf noktası: Dana etinden şiş kebap yapıyorsanız, ızgaraya almadan önce bir saat soya sosunda bekletin. Harika bir marine yöntemidir ve tahta şişlerin ızgarada yanmasını da önleyecektir.

ile tanışın

ÇILGIN BİR YIL OLDU.

Hayır, siyasetten bahsetmiyoruz. Yemekten bahsediyoruz. Geçtiğimiz 12 ay içinde herhangi bir, fit-lüks restoranda yemek yediyseniz, büyük olasılıkla yeni yemek trendleriyle karşı karşıya kalmışsınızdır: Küçük tabaklarda sunulan küçük porsiyonlar ya da dört kişiye yetebilen, ortaya söylenen büyük porsiyonlar görmüş olabilirsiniz. Kullanılan malzemeler, restoranın park alanının yanındaki bahçede yetiştiriliyor ya da İsrail, Peru ya da Filipinler gibi uzak ülkelerden geliyor olabilir. Hayatın en temel unsuru olan su bile değişti. Normal ya da maden suyu gibi iki seçenekten ibaret menüleri artık unutun. Geçen yıl hindistan cevizi, kaktüs, akçaağaç ya da huş ağacından üretilen sular bile tüketildi. Ne olursa olsun, 2016 yılının sağlıklı beslenme akımları için mihenk taşı olduğu bir gerçek. Yulaf ezmesine geri döndüğümüz, otlayarak beslenmiş hayvanların etinin bir norma dönüştüğü, düşük alkollü kokteyllerin artık "ezik" olmadığı ve nereye baksanız tam tahıllı ürünler gördüğünüz bir yıl oldu. Yılın en sevdiğimiz yemeklerini seçtiğimiz ve bunun yanı sıra 2017'de damak tadınızı geliştirecek yeni yiyecekleri tanıttığımız bu dosya konusunu hazırlarken çok heyecanlandık. Bu yüzden, çocuklar, besleme çantanını bir kenara koyun... Güzel bir şeyler yeme zamanı geldi de geçiyor.

DENİZ ÜRÜNLERİ

2016

POKÉ

Tüm Hawai yemeklerini tek tek anlatamayız. Ancak farklı Asya lezzetleri ve çiğ balıkla (genellikle ton balığı) hazırlanan, "kesmek, dilimlemek" anlamına gelen poké (POH-kay olarak telaffuz ediliyor) son derece basit, doyurucu ve lezzetlidir. En kaliteli çiğ ton balığı küplerini tatlı soğan, sarımsak, soya sosu, susam yağı, pul biber ve kaliteli bir tuz ile karıştırın. Bitti bile.

2017

KINILAW

Kinilaw, istiridyeden keçi etine kadar her şeyle hazırlanabilen, Filipinler'e özgü bir yemektir. Favori protein yiyeceğinizi yemenin en beklenmedik yöntemi olabilir: Çiğ balık ya da ete, bolca şeker kamışı ya da hindistan cevizi sirkesi dökülüyor, ardından soğan, zencefil, biber, çeşitli meyveler ve / veya sebzeler ve belki de Hindistan cevizi sütü ile karıştırılıyor. 15 dakika bekledikten sonra afiyetle yeniyor.

SANDVİÇ

2016

MARUL DÜRÜM

2016'da karbonhidrattan korkanlar lavaş ya da ekmek arasında tükettikleri her şeyi marula sarmaya başladı. İyi bir fikir olsa da bazılarımız bu lezzeti hiç beğenmedi ve ekmeğin yerini hiçbir şeyin dolduramayacağını düşündü. Hoş, zaten dürüm yerine marul sarma yiyenler de doymadıkları için yanında çok fazla patates kızartması yedikleri için hiçbir şey değişmedi.

2017

VADA PAV

Hindistan'a özgü bir sokak yemeği olan bu yemeği basitçe ekmek arası patates şeklinde tarif edebiliriz. Vegan burgerler gibi fakat daha taze ve canlı bir lezzete sahip olanlarından... Üzerine nane sosu sürüldüğünde de gerçekten müthiş bir tadı oluyor. Her şeyi hazırladıktan sonra ekmeği kapattığınızda işte size sağlıklı bir sandviç. Tamam, isterseniz marula sarabilirsiniz.

VADA PAV VEGAN BURGERLERE BENZİYOR FAKAT DAHA TAZE VE CANLI BİR LEZZETE SAHİP.

ŞEFİN TAVSİYESİ

Houston'daki Oporto Fooding House and Wine şirketinden Rick Di Virgilio "Ben Portekizliyim ancak karım Hindistan kökenli ve evde düzenli olarak vada pav yapıyoruz" diyor. Mini burgere harika bir alternatiftir ve lezzet anlamında çok komplikedir. Patates ve nohuttan püre yapıyor ve otlarla, karıştırarak falafel benzeri bir karışım elde ediyoruz. Bir bardak kırmızı şarap ile harika bir atıştırmalık!"

Kendinizi hazırlayın

2016 yemek dünyasını baştan sonra değiştiren bir yıldı. Peki yakında neler olacak?

2016	2017

ET YERİNE TÜKETİLENLER

Patlıcan
Patlıcan için çoğu kez "etli" tabirinin kullanıldığını duymuşsunuzdur. Mangalda kullanılabilecek en güzel malzemelerden biridir.

Jak meyvesi
Bu ferahlatıcı meyve biraz göz korkutabilir, o yüzden dondurulmuş ya da konserve halinde satılanlarını alın ve kullanmadan önce biraz soteleyin.

DANANIN GÜZEL BÖLGELERİ

Pançeta
Çok fazla anlatmaya gerek yok. Hepimiz pançeta bölgesini severiz fakat kötü ellerde son derece yağlı bir felakete dönüşebilir.

Gizli bölgeler
Gerdan, üst sokum gibi bölgeler birçok restaurantın menülerinde belirmeye başladı. Yağsızdır ve dokuları harikadır.

KULLANIŞLI SEBZELER

Karnıbahar
Biftek gibi kesin ya da rendeleyip 'pilav' yapın. İstediğiniz gibi...

Salatalık
Pişirmeden önce tuzlayın ki daha fazla lezzet hapsetsin ve suyunu biraz salsın.

MANGALIN YANINDA

Kinoa Salatası
Kinoa harika bir tahıldır fakat 2016'nın kinoa salataları alelade makarna salatalarına benzemeye başlamıştı.

Meksika usülü mısır
Biraz mayonez, peynir, misket limon ve acı sosla servis edilen bu aperatife bayılacaksınız.

HOR GÖRÜLEN SAĞLIKLI YİYECEKLER

Baklagiller
En eski yiyeceklerimizden biri olan baklagilleri bu sene çok fazla eleştirmediler mi?

Mavi-Yeşil Alg
'Spirulina' olarak da adlandırılan bu yiyecek biraz daha hor görülecek gibi...

EN TREND MEYVE

Nar
Tam bir besin bombasıdır fakat her zaman taze bulmak zordur. Ayrıca çekirdeklerini pek çok insan sevmez.

Japon Yuzu limonu
Bu Japonya asıllı narenciyenin gerçekten aromatik bir lezzeti vardır. Adı üstünde limona ve greyfurta benzer.

DÜNYAYI KURTARAN YİYECEK

Mutfak artıkları
Meyve posasından yapılan ekmekler ve lahana artıklarından hazırlanan güveç yemekleri çok akıllıcaydı fakat atıştırmalık olarak sunulan kızarmış balık kılçıkları pek de iyi değildi...

Çirkin Ürünler
Yaralı bereli meyve ve sebzeleri gerçekten kimse almıyor ve gün sonunda bu ürünler tezgahta kalıyor. Ne büyük bir ziyan.

İÇECEK

Elma şırası
2016'da hem sert alkollü hem de alkolsüz elma içecekleri son derece popüler oldu. Bu arkadaşları emekliye ayırma vaktimiz geldi.

Altın Latte
Chai benzeri bir karışım. Taze ya da kurutulmuş zerdeçal ve kuru yemiş bazlı sütler kullanılıyor. Son derece besleyici ve tatmin edici. Menülerde görmeye hazır olun.

KAHVALTI

2016

AVOKADOLU KIZARMIŞ EKMEK

Herkes kadar biz de kızarmış ekmek üzerine sürülen püre haline getirilmiş avokadoyu seviyoruz ama avo-tost resimlerinin Instagram'da rekabetçi bir spor haline dönüşmesinden dolayı birçoğumuz, insanların smørrebrød gibi farklı ve daha çekici tost alternatiflerini hatırlamasını diliyor. Ancak şunu açıklığa kavuşturalım: Bu, bir daha hiçbir zaman ekmek üzerine avokado ezmesi süremeyeceğimiz anlamına gelmiyor.

2017

JIANBING

Çin'den size selam getiren bu yemeği seveceksiniz. Üzeri yumurtalı büyük bir krep hayal edin, içerisine çeşit çeşit sebze, turşu sos ve baharat doldurup katlayın. Uzakdoğu'dan Amerika'ya çoktan yayılmaya başlamış bu yiyecek, yakında Avrupa ve Türkiye'ye de gelir. Günün her saati tüketebileceğiniz bir Asya lezzeti olarak tarif edebileceğimiz bu krep-sandviçi et kullanarak da hazırlayabilirsiniz. Acı sos da çok yakışacaktır.

2016'nın Utanç Yemekleri

Kafanız mı güzel? *Hayır ama bunlar da güzel değil...*

Rengarenk tatlılar
■ Boyalı çörekler ve renkli pastalar... Arkadaşlar, ilkokul üçte değilsiniz! Peynirli cipsleri başka yiyeceklere katmak mı?
Cipsleri yalnız bırakın. Az miktarda yiyin. Mümkünse yanında bira için.

Peynir kızartması
■ Peynir yiyin. Kızarmış şeyleri de yiyin. Ama peyniri yağda kızartmayın. Lütfen!

Hazır bisküviler
■ Bu şeylerden vazgeçmek bu kadar zor olmamalı. Bunlar yerine çerez yemeye ne dersiniz?

■ **"Pumpkin Spice Latte"**
Bu şeylerin içinde gerçekten bal kabağı olmadığını umarım biliyorsunuzdur.

■ **Çok saçma değil mi?**
Her şeyi pastırmalı yemek! Pastırma, televizyondaki tartışma programlarının çirkef sunucuları gibidir. Her konuşmayı bastırır ve sohbeti mahveder. Ne kadar sevseniz de bir yerden sonra bayar.

ERKEK SALATASI

2016

KASEDE SALATA

Erkeklere daha çok salata yedirmek için birçok şey denediler. Salata malzemelerini bir kaseye kat kat yerleştirmek ve biraz sosla çalkaladıktan sonra tüketmek hem lezzetli hem de çok kolay bir yöntemdi. Kabul edelim zekiceydi. Sosu ve diğer ıslak malzemeleri en dibe koyuyor, üzerine brokoli, havuç, fasülye gibi malzemeler ekliyordunuz. Böylece ıslanıp yumuşamıyorlardı.

KİMÇİ

Birçoğumuz kimçi'yi daha önce hiç duymadı. Kimçi bir lahana turşusudur ve bol miktarda sarımsak içerir. Kore restoranlarının vazgeçilmez mezesidir. Fakat bu yiyecek sadece lahana ile hazırlanmak zorunda değildir. Üstelik fermante edilmemiş hali salataya daha çok benzer. Çeşit çeşit sebze, bitki ve hatta meyveyle hazırlanabilir. Neredeyse her sağlıklı malzemeyi bu şekilde hazırlayabilir ve yemeklerle, sandviçlerle beraber sunabilirsiniz. Kendi başına da yenebilir.

TATLI

2016

TATLI TUZLU BİR ARADA

Tuzlu çikolata? Evet, bu tip denemeler yakın zamanda ortadan kaybolmayacak. Her zaman güzel sonuç vermese de havuç, turp ve kabak gibi "tatlı olmayan" malzemeleri tatlılarda kullanmak bazen lezzetli olabiliyor. Besleyici olduğunu söylememize bile gerek yok. Tuz, aslında tatlı lezzetlerin daha fazla hissedilmesini sağlar. Baharatlı, tuzlu ve tatlı öğeleri dengeli kullanarak harika bir tatlı elde edebilirsiniz

2017

PAVLOVA

Üzeri meyveli, kremalı bir Avusturya tatlısı olan pavlova, hazırlanması son derece basit, farklı lezzet sunan, hoş dokulu ve yumuşak bir tatlıdır. Üzerine mevsimlik meyveler ve yoğurt eklenir. Sağlıklıdır. Ana malzemeleri arasında yumurta akı bulunduğu için protein kaynağı sayılabilir. Ayrıca çok az yağ barındırır.

"2016'nın En İlginç Yemekleri"

"40 gün kurutularak bekletilmiş New York bifteği!"

LESLIE PINEDA IL FORNAIO SANTA CLARA, KALİFORNİYA

"Döküm bir tencerede orta pişmiş olarak hazırlanmıştı. Üzerinde biraz Himalaya tuzu vardı. Bayır turbu ile birlikte sunuldu ama lezzet açısından öyle zengin ki hiçbir garnitüre ihtiyaç duymuyorsunuz."

"Gurme Kentucky yahnisi"

RICK MOONEN RM SEAFOOD, RX BOILER ROOM, LAS VEGAS, NEVADA

"Geyik, tavşan, yaban domuzu, tavuk, keçi ve organik dana etinden yapılan bu yahninin tadını anlatmaya imkan yok. Gurme bir aşçının ilk çağ rüyası."

"Tatlı ve tereyağlı denizkestanesi şat!"

HANJİP CULVER CİTY, KALİFORNİYA

"Sake, soya ve bıldırcın yumurtası ile hazırlanan, içerisinde deniz kestanesi eti bulunan şatlar. Yağlı bir tadı var fakat hem besleyici hem de eğlenceli bir içki.

"Ördek lazanya"

CHRIS SANTOS BEAUTY & ESSEX, THE STANTON SOCIAL VE VANDAL'IN BAŞ AŞÇISI NEW YORK

Son derece lezzetli ve zengin bir tat. Bir kere yedikten sonra uzun zaman boyunca tekrar yemenin hayalini kuracaksınız.

MAKARNA

2016

ATALIK TAHIL MAKARNALARI

Siyez, Horasan buğdayı ve gernik gibi "atalık tahıllar", yani çoğu ticari buğdaydan farklı olarak antik formları nispeten değişime uğramadan günümüze kadar geldiği söylenen tahıllar, masalarımızda kinoa, arpa, buğday ve diğer besleyici maddeler ile birlikte kalıcı bir yer kazandı. Bu tahıllarla üretilen makarnalar son derece harika olabilir. Ayrıca mağazalardan alabildiğiniz çeşitlerin kalitesi de oldukça arttı. Tam tahıllı makarna satın almamak için hiçbir neden yok.

2017

SEBZE MAKARNASI

Havuç, kabak, brokoli gibi sebzelerin spiral ya da fiyonk şeklinde kesilip makarna olarak kullanıldığını daha önce duymuş olabilirsiniz. Doğru soslarla birlikte hazırlandığında bu sebze "makarnaları" harika bir lezzete dönüşebilir. Bolca parmesan peyniri kullanabilirsiniz. Hatta pişirilip çatalla lif lif parçalandığında spagettiye benzeyen özel bir su kabağı cinsi bile bulunmaktadır (spagetti kabağı). İşte size bir tarif: Spagetti kabağını, elma, kabak çekirdeği ve parmesanla fırınlayın.

FATİH UYAR

DOĞRU AĞIRLIK BESLENME UYKU ÇEVRE

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Bodybuilding nedir, ne değildir? Hangi hareketleri yapmak ya da yapmamak gerekir? Antrenör ile çalışmak korkulacak kadar pahalı mıdır? Akıllara takılan, kafaları karıştıran birçok soruyu Fatih Uyar ile konuştuk.

Bodybuilding deyince aklınıza ne geliyor? Ultra kaslar mı? Ya da vücut yarışmalarında sahnede gördüğünüz ve 'deli bunlar' dediğiniz pozlar mı? Aklınıza gelenleri bir tarafa bırakma zamanı geldi... Son üç yıldır Let's Club spor tesisinde kişisel antrenörlük yapan Fatih Uyar ile yaptığımız bu samimi röportaj doğru yolu bulmanızı sağlayabilir.

Bodybuilding nedir, ne değildir?

Hımm.. Birincisi, yapabileceğin doğru ağırlıklarla antrenman yapmak. İkincisi, kas fibrillerinin gelişmesi için yenilmesi gereken yiyecekleri yiyip diğerlerini unutmak. Üçüncüsü, sekiz saat uyumak ve son olarak da mümkün olduğunca stresten uzak kalmak! Bu dört madde eksiksiz yapılırsa, bodybuilding'tir.

Ne zamandır vücut geliştirme yapıyorsunuz?

Ufak tefek ara vermelerin dışında, 1998'den bu yana aktif olarak vücut geliştirme yapıyorum.

Haftada ne kadar spor yapıyorsunuz?

Haftanın altı günü salondayım. Her gün kardio ve bodybuilding antrenmanlarım oluyor. Bazen izinli olduğum gün de stress atmak için spor yapıyorum. Sonuçta bu bir yaşam tarzı.

Beslenmenize ne ölçüde dikkat ediyorsunuz?

Eğer yarışma dönemindeysem diyetimde yasak olan yiyecekleri asla ağzıma sürmem. Onun dışında her şeyi kararında yerim. Bu işi ömür boyu yapmayı planladığım için yemeğimi de yerim, sporumu da yaparım.

'Kesinlikle yemem' dediğiniz ne var?

Bu soru beni can evimden vurdu. 2007'de kız arkadaşımın "Sen göbek mi yaptın" demesiyle hayatımdan şekeri ve tatlıyı tamamen çıkardım. Onun dışında "Kesinlikle yemem" dediğim bir şey yok.

Bu vücuda sahip olmanız ne kadar zaman aldı?

Benim üç senemi aldı. Ama iyi bir vücuda sahip olmak genetik özellikleriniz, beslenmeniz ve yaptığınız spor ile doğru orantılıdır. Tabii yaş ve stres durumu da eklenebilir.

Sıfırdan başlayan 20-30 yaşlarında biri için ne kadar sürer?

Tüm adımlar doğru takip edilirse, bir sene içinde istenilen fitlik seviyesine ulaşılabilir. Çok sıkı çalışarak ve beslenmeden taviz vermeyerek de natural bir şekilde üç veya dört senede yarışmacı vücudu yapılabilir. Tabii ki bu bir kanun değil. Belki iki senede de yapılabilir. Yeter ki istensin.

Benim yerim spor salonlarıymış

Spora başlamanız ve bodybuilding'e yönelmeniz nasıl oldu?

Ankara doğumluyum. İstanbul'da basketbol ile başladım. Yıldız takımda Efes Pilsen, genç takım seviyesinde ise Yeşilyurt Spor Kulübü'nde lisanslı basketbol oynadım. Sakatlanınca devam etmem mümkün olmadı. 1997'de Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nu 5 bin kişi içinden 8'inci olarak kazandım. 18 yaşında stajyer hoca olarak butik salonlarda fitness hocalığı yapmaya başladım. Spor okullarında basketbol hocalığı da yaptım. Hatta bir dönem beden eğitimi öğretmenliği de yaptım ancak ait olduğum yerin dumbbell ve barbell'ların olduğu fitness salonları olduğunu anlamam bir sene sürdü. 2014'te Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu'nun düzenlediği büyük erkekler atletik fizik +178 kategorisinde Türkiye ikincisi olarak Vücut Geliştirme Milli Takımı'na seçildim. Uluslararası arenada IFBB'de ülkemizi temsil etmek her sporcu gibi benim de en büyük gurur kaynağım. 2013 yılından bu yana Let's Club spor tesisinde Cycle, Functional Training ve Tae-Bo grup dersleri veriyorum.

Vücudunuz size ‘Uyu’ diyorsa ve siz direniyorsanız gelişmeyi unutun.

Kaç saat uyuyorsunuz?

Yoğun antrenman yaptığımız için minimum 8 saat uyuyorum. Bazen 9 saati de bulabiliyor.

Uyku önemli biliyoruz ama uyku düzeni nasıl ayarlanır?

Vücudu dinlemekle alakalı olan bir şey bu. Vücudunuz size ‘Uyu’ diyorsa ve siz direniyorsanız gelişmeyi unutun. Kaslarınızın şarj edilmeye ihtiyacı var. Doğru saatlerde uyumaya dikkat edilmeli. Seratonin ve melatonin hormonlarının aktif olarak en yoğun olduğu saatlerde uyumazsanız, vücudunuz kendini yenileyemez. Kozmopolit bir şehirde yaşıyoruz, bu yüzden erken yatmak pek mümkün olmuyor ama hedefleriniz varsa 23.00 ya da en fazla 24.00’te uykuya gidilmeli. Zaten, yağ yakmanın püf noktalarından biri de kaliteli uykuda gizlidir.

Vücut geliştirmede en sık yapılan yanlış nedir?

Doğru olmayan kilolarla çalışmak! Bizler bodybuilding yapıp, kas fibrillerini yıkıyoruz ve bu yıkımın sonucunda doğru protein, karbonhidrat ve yağ kaynakları ile besleyip geliştirmeye çalışıyoruz. Powerlifter ya da Strong Man yarışlarındaki sporcular vücut yağ oranını pek önemsemez. Beslenme stilleri ve tabii ki antrenman sistemleri de farklıdır. Çoğu zaman 1Rm (repeat max.) dediğimiz bir kerede kaldırabildiği en fazla ağırlıkla veya buna yakın tekrar sayıları ile antrenman yapabilirler. 1Rm yöntemi kas geliştirmede etkili olabilir ama herkes powerlifter değil. Ayırımını iyi yapmak gerekiyor. Bu hataya düşmek, sakatlanmalara ve hatta bu spordan kopmalara yol açabilir.

Hangi hareketleri mutlaka yapmak gerekir?

Bu skala çok geniş ama ben ana kas gruplarını çalıştıracak hareketleri öneriyorum. Bu işte olmazsa olmazlarımız; Bench Press, Dumbbell Fly, Shoulder Press, Dumbbell Side Lateral, Lat Pull Down, Low Row, Squat, Walking Lunge, Biceps Curl ve Triceps Push Down, mide olarak da Sit Up, Cable Crunch, Hanging Knee Up hareketlerini sayabiliriz.

Bodybuilding için başka sporlar yapmak gerekir mi?

Farklı sporlarla uğraşarak hiç çalıştırmadığınız kas gruplarını devreye sokarsınız. İstediğiniz kadar bodybuilding ya da fitness yapın, mesela uzun süredir halı saha maçı yapmıyorsanız maçtan sonraki ertesi gün pertsiniz. Ben dışarıda spor yapmayı seviyorum. Basketbol, denizde yüzmek, koşu ve kar kayağı benim vazgeçilmezlerim.

Nasıl motive oluyorsunuz?

Benim için en iyi motivasyon kaynağı, antrenman sonrası yenen sushi’dir.

Sürekli bir koç ile çalışmak gerekir mi?

Kendinizden emin oluncaya ve kendi başınıza devam edebileceğinizi düşünene kadar personal trainer ile çalışılması faydalı olacaktır.

Maliyet caydırıcı olabiliyor. Bir koç ile çalışmak ne kadara mal olur?

Dışarıdan çok maliyetli gibi görünse de paket program alındığında, 3 aylık bir çalışma 1900TL civarında olabiliyor. Tek antrenman ücreti salonlarda 120-150 TL, dışarıda yapıldığında ise 150-200 TL civarında oluyor.

Supplement kullanımı konusunda ne düşünüyorsunuz?

Besin takviyesi tüm bileşenler doğru yapıldığında (doğru beslenme, doğru antrenman, düzenli uyku) performansınızın üstünde yüzde 5’lik bir payı vardır. Fitness antrenörüne danışmadan kullanılmamalı. Kendi başına kullanacaklar, tüm yükü ürüne yüklemesinler derim.

Farklı sporlar ile hiç
çalıştırmadığınız
kas gruplarını
devreye sokarsınız.

Vücut geliştirmeye yeni başlayacakların düşmemesi gereken tuzaklar var mı?

Tabii ki de steroidler! Bir an önce vücut geliştirmek için doğal olmayan yollara başvurulursa, sonuçları uzun vadede hüsran olacaktır. Oysa antrenmanlar sabırla ve düzenli beslenerek yapılmalı.

Yeni başlayacak MF erkeklerine tavsiyeniz nedir?

En yakın spor salonuna üye olmak, en uygun antrenörü seçip doğru program eşliğinde çalışmak, araştırma yapmak ve kaslara doğru yakıtı temin etmek çok önemli. Örneğin, antrenmandan önce içilen sert bir kahve kimi sporcularda pump etkisi yaratırken kimilerini hiç etkilemeyebilir. Tüm bunların olabilmesi için de kendilerine zaman tanımaları gerekiyor. Sabırla ve konsantre olarak bodybuilding'e yoğunlaşsınlar.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Bu işi sevin ve döktüğünüz terden zevk almaya çalışın. Çünkü ter vücudun gözyaşlarıdır...

#allaboutsports

BUILT FOR
ATHLETES

BUILT FOR
TRAINING

ALL-IN-ONE TRAINING FACILITIES

Europe's largest private investment in sports, Gloria Sports Arena, offers services to more than 50 Sports with Sports Medicine & Athletic Performance Center to meet every need of professional and amateur athletes.

OFFICIAL PARTNERS:

EDEN REHA
ZENTRUM FUR PHYSIOTHERAPIE UND REHABILITATION

gloriasportsarena.com.tr

facebook.com/GloriaSportsArena
twitter.com/Gloria_Sports
i.instagram.com/gloriasportsarena/

VICTORY STARTS HERE!

GLORIA
SPORTS ARENA

10 soruda saç ekimi

Sizin için uzmanına danıştık. Dr. Melike Külahçı, saç dökülmesinden tedavisine, saç ekimi operasyonundan dikkat edilmesi gerekenlere kadar kritik soruları yanıtladı.

Röportaj: Ebru Paksoy

Saçlarınıza çoktan 'elveda' demiş ya da her birinin sizi yavaş yavaş terk ettiğini görüyor olabilirsiniz. Bu noktada gidenlerin yerine yenilerini koymak ya da onları geç olmadan durdurmak mümkün. 2016 yılını neredeyse bitiriyoruz ve nasıl dişlerimiz döküldüğünde diş doktoruna gidiyorsak, saçlar döküldüğünde de artık ektirmek gayet beklenir bir durum oldu. Öyle ki saç ekimi yaptıran erkeklerin yaşı 21'e dek düştü. Buradan ekim işleminin basit olduğu anlaşılmasın. Saç ektirme bir ameliyattır ve uygun ortamda ve uzmanlar tarafından yapılmadığında ciddi sağlık problemlerine neden olabilir. Dikkat edilmesi gereken noktalardan biri, doktorun deneyimli olması ve dünya çapında saç ekimi konusunda en önemli derneklerden olan ISHRS ve ESHRS'ye üyelinin bulunmasıdır. Bu arada, saç ekimi doğru yapılmazsa çim adam gibi de olabilirsiniz! Tüm bunları konuşmak için, bu ay Transmed Kozmetik Cerrahi Tıp Merkezi'ne gittik. 21 yıldır erkek güzelliğine yönelik profesyonel hizmet veren merkezin kurucusu Dr. Melike Külahçı'nın verdiği cevaplar aklınızda soru bırakmayacak.

Her şeyden önce, erkeklerin saçı neden dökülüyor?

Erkek saçı androgenetik dökülmeye uğruyor. Bu, saç köklerinin bazı hormonlardan özellikle testosterondan kötü etkilenmesi demek. Testosteron hormonu işini bitirip DHEA adındaki kimyasala dönüştüğünde, saç köküne bir zehir üretilmiş anlamına geliyor. Bu, bazılarında daha çok, bazılarında ise daha az üretiliyor. Ancak daha önemli olan konu, saç kökündeki reseptör. Eğer genetiğinizde bu kimyasalı zehir olarak algıla şeklinde bir programlama varsa saç kökü dökülüyor. Bu algı azsa, saçınız azar azar dökülse de 60'a kadar idare ediyor. Eğer hiç yoksa, istediği kadar hormon üretilirse üretilsin, saçlı doğup saçlı ölüyorsunuz. Bir de dökülme, sanıldığı gibi baba ile aynı ya da ailedeki gibi olmuyor. Çünkü anne ve babadaki genler birleşiyor ve yeni bir gen haritası ortaya çıkıyor. Tabii babanız gibi de olabilirsiniz. Bu tamamen baskın olup olmamakla ilgili...

Saç ekiminin yöntemi nedir?

Türkiyede saç ekimi deyince, verici alan dediğimiz (ense) bölgeden tek tek saç kökü toplama 'FUE' işlemini anlıyoruz. Tek tek toplamanın iyi tarafı hiç iz kalmıyor.

Bugün saç ektirmeye karar veren biri için süreç nasıl işliyor?

İlk görüşmeyi bir doktorla yapıyor. Diğer tüm tıbbi muayenelerde olduğu gibi saçlı deri incelenip saç hastalığı olup olmadığına bakılıyor. Bu süreç 20 ile 40 dakika arasında sürüyor. Eğer hastalığı yoksa ve verici alan dediğimiz bölgede bulunan saç kökleri, sorunlu alanı kaplayabilecek kadar çoksa randevu ayarlanıyor. En erken randevu 3 gün sonraya veriliyor. Sabah 08.30'da merkezde başlayan operasyon, saat 16.00 gibi bitiyor. İlk başta hafif bir yatıştırıcı veriyoruz ve hasta uzanıyor. Lokal anestezi uygulayarak 2.5 saat sürecek bir kök çıkartma işlemi yapıyoruz. Anestezi yapıldıktan sonraki ilk üç dakikada çimdiklenme gibi bir his oluyor ancak sonra hiçbir şey hissetmiyor. Uzanmış olduğu için kulaklığı ile müzik dinleyebilir ya da isterse uyuyabilir. Bu süreçte üç saat süren bir kök toplama işlemi yapılıyor. İşlem bitince yarım saatlik bir ara veriyoruz. Hasta isterse ayak masajı oluyor ya da gezip dolaşabiliyor.

Yarım saat sonra, bu kez oturur vaziyette iken saçlandırılacak alana, mikroskobik kanallar açıyoruz. Dört saat süren bu işlemde, her kanala bir kıl kökü yerleştiriliyor. Saç ekiminin en önemli kısmı burası çünkü bu işleme göre saçlarınızın doğal görünmesi sağlanıyor. İşlemi kliniğin uzman doktoru yapıyor. İkinci doktorlar da süreci takip ediyor. Dediğimiz gibi işlem saat 16.00 gibi tamamlanıyor. Hasta eğer arabasıyla gelmiş ise aynı şekilde ayrılıyor. Herhangi bir bayılma söz konusu olmuyor.

Hasta evine gidince yatıp uyuyabiliyor mu?

İstediği her şeyi yapabilir. Yüzünde sanıldığı gibi şişlik gibi durumlar da olmuyor. Yalnız ertesi gün saçın yıkanması gerekiyor ve ilk yıkama olduğundan merkezimize geliyor. Saçını yıkayıp, nasıl yıkaması gerektiğini anlatıyoruz. İlk bir hafta boyunca bu şekilde yıkıyor. Zaten bir hafta sonra saç ekiminin yapıldığı anlaşılmaz hale geliyor. İlk gün kırmızı görünen deri bir hafta içinde kepek gibi tamamen dökülüyor. Kafaya istenirse ilk üç gün bant takılıyor, bu alnın şişmesini engelliyor. Ancak her zaman takılması gerekmiyor.

Peki bu işlemde mevsim önemli mi?

Önemli değil. Her zaman yapılabilir. Sadece kış mevsimi, şapka ya da bere ile ilk haftayı kafasını gizleyerek geçirmek isteyenlerin işini kolaylaştırabilir o kadar. Bu arada, operasyonun ertesi gününden itibaren şapka ya da bere her şeyi giyebilirsiniz. Ağrı ya da sızı kesinlikle olmaz.

Kök alınan kısımdan yeniden saç çıkıyor mu?

Aslında genel anlamda hayır. Ama biz kök hücre çoğaltılmasında kullanılan bazı özel enzimler kullanıyoruz, bu yüzden bizim yaptığımız operasyonlarda alınmış kökler yüzde 20 oranında yeniden canlanıyor.

Saç ekiminin maliyeti ne kadar?

Saçlarınızın seyrekliğine göre ortalama 7-8 bin lira oluyor. Erkekler bu işin bir ameliyat ve gerçekleştirenin de bir doktor olmasını gözardı etmesin. Daha uygun bir yer bulup, görünürde sağlık riskinin olmadığını da düşünebilirler. Ancak sağlık riskleri olabilir. Bu kararı vermeden önce, operasyonun bir cerrah tarafından yapıldığından emin olsunlar. Mümkünse daha önce, aynı merkezde saç ekimi yaptırmış birini görsünler.

Ekilen saç köklerinin dökülmesi söz konusu mu?

Hayır. Saç telleri dökülebilir ama kökler dökülmez. Dökülen saç, üç ayda yenilenir. Saçlarınızı ömür boyu kullanırsınız. Yaptığımız bir değerlendirmeye göre, 100 kökten yaklaşık 92'si yetişiyor.

Eğer saç dökülmesi ekim yapılacak kadar aşırı değilse?

Saç ekimi yapmıyoruz, onun yerine dökülmeyi engelleyen tedaviler uyguluyoruz. Bunlar, PRP, kök hücre uygulaması, lazer, led ışık tedavisi, saçlı deride problem varsa ozon tedavisi, vitamin gibi saça yönelik ve antioksidan destek tedavileri. Maliyeti, 300 TL'den başlayıp 5 bin TL'ye kadar gidebiliyor. Bu önlemleri saç ekimi yaptığımız hastalara da uyguluyoruz. Saçsız bölgeyi saçlarken, diğer alanların dökülmemesi için önlem alıyoruz. Senede bir PRP tedavisi yapmak, saça düzgün bakmak ve 2-3 yılda bir kontrole gelmek sorun bırakmıyor.

Eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

Çok mutluyum. Burayı, Transmed Kozmetik Cerrahi Tıp Merkezi'ni 21 yıl önce Alman ortağımla kurdum. O zamanlar saç ekimi operasyonunu kimse yapmıyordu. Biz bu tekniği Almanya'da öğrenip Türkiye'ye getirdik. Kadınlara da hizmet versek de özellikle erkek güzelliğine yönelen bir merkez olduk. 100 ülkeden hastalarımız var. Özellikle Almanya, İspanya ve İtalya'dan yoğun ilgi var. Tabii ki Araplar da büyük ilgi gösteriyor.. Merkezimizde plastik cerrahlarımız, genel cerrahımız, dermatoloğumuz, plastik cerrahlarımız, anestezi uzmanımız ve diş hekimimiz var. Erkek güzelliğine dair, saç ekiminden liposuction'a, kepçe kulak operasyonundan kılları yakmaya kadar farklı operasyonlar yapıyoruz. Bugün olduğu gibi yarın da yeni kök hücre gelişmeleri ile hastalarımızı mutlu etmeye devam edeceğiz. Erkekler hiç söylenmesin, biz kadınlar da güzel erkeğe bakmayı seviyoruz.

Hayır! Fitness takıp cihazları sadece

Birkaç yıl içinde hızla büyüyen fitness takip cihazı endüstrisi ayaklarını tekrar toprağa basmış bulunuyor. Cihazların kendileri ise birçok eleştirmenin, "İşe yaramazlar!" "Yalancılar!" "Çekmecenizden çıkarmayacaksınız!" gibi sözlerine hedef oluyor. Şimdi sizlere bu nefret söylemlerine neden kulak asmamanız gerektiğini ve fitness bilgilerinize neden yarın, bir sonraki ay veya bir sonraki sene değil de bugün değer vermeniz gerektiğini anlatacağız.

Atlas Bileklik
Bu küçük arkadaşınız en sevdiğiniz halter ve vücut ağırlığı egzersizlerinizin kaydını tutacak.

moda değildir.

Bu bir sır değil

2016 yılının fitness takip cihazlarının altın dönemi olmadığı herkesçe bilinen bir gerçek. 2015'te dünya genelinde, 78 milyon ünite nakliye yapılmıştı. Yani önceki seneye göre yüzde 171 oranında bir artışla. Ancak şimdi işler resmen tersine döndü ve hiç de iyiye gitmiyor. Yeni çıkan raporlara inanıyor musunuz bilmiyoruz ama, fitness takip cihazları da ThighMaster, çevirmeli internet ve metroseksüellik gibi Modası Geçmiş Lanetliler Kulübü'nü boylamış durumda.

Wired'a göre, fitness takip cihazları neredeyse hiç işe yaramıyor. Son başlıklarından biri özetle, "Tam olarak ne yapmamız gerektiğini söylemediği sürece hiçbir faydası olmayacak." diyordu. Aynı zamanda, Ocak ayında bir New York Times köşe yazarı bu cihazlar için 'çöp' tabirini kullanıyordu: "Çekmecenizden çıkarmayacaksınız bile. Evinizin bir köşesinde, size hala günlük hayata giremeyeceğini hatırlatacak pahalı birer cihazınız olacak" Haziran ayında CNBC'nin Facebook Live üzerinden yaptığı bir sohbette, kendisine bir takip cihazları sorusu yöneltilince CrossFit CEO'su Greg Glassman sivri dilli bir cevap vermişti: "Çöp dolabı"

Fitness Takip Cihazlarıyla İlgili Doğru ve Yanlışlar

Adil olmak gerekirse, eleştirenlerin cephanesi de yok değil.
İlk puanı hassasiyette kaybediyorlar.
Evet, altı farklı takip cihazı aynı anda takıldığında, size birbirinden farklı adım sayısı veriyor. Peki bu satın almayın demek midir? Obsesifliği bir kenara bırakıp büyük resme odaklanın. Örneğin, bugün ister 8 bin 456 adım, ister 8 bin 875 adım atmış olun minimum adım sayısı ortalama 10 bindir. Eğer genellikle bu sayının altındaysanız -ki bunu yalnızca bir takip cihazından öğrenebilirsiniz- daha fazla yürümeniz gerektiğini bilebilirsiniz. Kesinliği var mı? Hayır. Gelecekte olacak mı? Mutlaka.

Kalp ritmi takibine gelirsek optik takip (ışık sensörü) kullanan bilek monitörleri, elektromanyetik sinyalleri kullanan göğüs monitörlerinden daha az doğru sonuç veriyor. Optik kalp ritmi monitörleri gibi biyometrik data sensörleri üreten Valencell firmasının başkanı ve eş kurucusu Prof. Dr. Steven LeBoeuf, "Bugün, teknoloji vücuda ışık yansıtıp kandaki yansımasını okuyarak çalışıyor. Ama gönderilen ışık herhangi bir şeyden yansıyabilir; kas, genel vücut ya da deri hareketi, hatta kanın kendi içindeki hareketi bile küçük kan akışı sinyallerini bozabiliyor" diyor.

LeBoeuf firmaların ARGE'ye para akıttığını söylüyor, yani endüstri bu sorunların tam olarak farkında. Hatta tahminine göre şirketler yalnızca bu sorunu çözmek için 100 milyon dolardan fazlasını yatırmış. Takı olarak kullanılan cihazları daha da hassaslaştırmış, teknolojiyi daha ileriye taşımış ve daha gelişmiş biyometriklere odaklanmışlar. Aynı zamanda, halihazırda piyasada bulunan ürünler dinlenir haldeki kalp ritmini ölçmede inanılmaz derecede hassasiyet gösteriyor, ki bu önemli (niyesine geleceğiz). Ayrıca, ön kolun çok çalıştırılmadığı koşu ve bisiklet egzersizlerinde de epey iyi çalışıyorlar. Antrenmanlarınız sırasında daha net kalp ritmi ölçümü istiyorsanız, göğüslere takılan monitörleri tercih edebilirsiniz.

Sonraki sorumuz, kullanışlılık. Fitness takip cihazlarının günlük adım sayısı, kalori yakımı, uyku kalitesi, stres ve kalp ritmi gibi genişletilmiş öğeriyle hayatımızı temelden değiştirmesi gerekiyor. Daha çok hareket edip, kilo kaybedip, iyi uyuyup -genel anlamda- daha fit ve mutlu hatta belki de ölümsüzlüğe bir adım daha yaklaşmamızı sağlamalı.

Takip cihazlarının milyonlarca insanı hareketli olmaya ittiği aşikar ama bu etkisi genellikle kısa süreli oluyor. Aslında danışma firması Endeavour Partners'ın fitness cihazı müşterilerinin yarısı zamanla bu ürünleri kullanmaktan vazgeçmiş. Müşterilerinin üçte biri, altı ay içinde ürünleri çöpe atıyor. Austin, Teksas Üniversitesi sağlık eğitimi ve kinesiyoloji profesörü John Bartholomew, "Çünkü insanların çoğu, aynı rutini hemen hemen her gün tekrar ediyor" diyor. "Sıradan günlük yürüyüşüme her gün devam edersem 8 bin adımı ancak geçerim. Bunu bilerek fazladan bir şeyler yaparsam 10 bin adım hedefime ulaşabilirim. Bu bilgiye zaten sahip olduğum için de fitness takip cihazım aslında yeni bir şey söylememiş oluyor."

Anlaşılmıştır. Orta seviyede egzersiz yapıp genel anlamda sağlıklı biri olmak için, iyi yiyen ve aşırı kilosu olmayan biriyseniz -ki bunda yanlış bir şey yok- gelişiminizi bir takip cihazı olmadan da koruyabilirsiniz.

Ama günlük averajın ötesine geçmek ve kendinizi anlamlı bir şekilde geliştirmek istiyorsanız -ister güç ister hacim isterse de direnç olsun- durum sizin için tamamen farklı. Ayrıca takip cihazlarını infaz eden kalabalıklar sadece yanlış yönlendirilmemiş, aynı zamanda bu güçlü data bankalarının potansiyeli konusunda dar kafalılık sergiliyor.

Çünkü hangi antrenöre sorarsanız sorun en iyi antrenmanın bir çeşit Goldilocks Alanı, yani çok az ve çok yoğun egzersizin arasında bir boşluğun olması gerektiğini söyler. Vücudunuzu zorlar ama çökmesine sebep olmaz. Çok sayıda insan aşırı egzersiz yapıyor. Bu tatil sezonu markete büyük bir coşkuyla girmesi beklenen yeni takip cihazı Whoop'un CEO'su Will Ahmed şöyle diyor: "Gerçeklikte şu var: Yüksek performans çalışan insanlar bile vücutlarına ne yaptıklarını bilmiyor. Aşırı çalışıyor, az çalışıyor, fitness tepe noktalarını yanlış yorumluyor ve dinlenme veya uykunun gerekli önemini kavramıyorlar."

Elbette, kendi sezgilerinize güvenerek de iyi bir program çıkarabilirsiniz. Kötü hissediyorsanız, muhtemelen son büyük eforunuzdan sonra yeteri kadar dinlenmemişsinizdir. Fakat dinlenmenizi, maksimum kalp ritminizi, uyku kalitenizi, stres seviyenizi ve bu bilgileri nasıl yorumlayacağınızı bilmek sizi kesinlikle kondisyonunuzun en üst seviyesinde tutacaktır.

Açıkçası "Bununla ne yapacağım?" diye düşünüp ağlamak yerine, "Bunu doğru kullanmayı biliyor muyum?" diye kendi kendinize sormak daha yerinde olacaktır.

Peki Gerçekten Kullanmayı Biliyor Musunuz? Muhtemelen Hayır.

Fitness takip cihazlarının aldığı en büyük darbelerden biri, yirmi bilmem kaç ragbi oyuncusundan emekli sporculara kadar herkese aynı fitness ve sağlık hedefiyle yaklaşması: Günde 10 bin adım ve 8 saatlik uyku. Yalnızca bana odaklanan, benim optimum sayılarımı öğrenen ve günlük amaçlarıma nasıl ulaşacağım konusunda tavsiye veren bir cihaz tabii ki daha faydalı olacaktır. Tamamen o noktada olmasak da, takip cihazları ve uygulamaları insanların onlara güvendiğinden daha fazlasını yapıyor.

Şimdilik, en çok bilinen takip cihazları adım, uyku, kalp ritmi (Apple Watch ve Samsung Fit2 gibi) gibi basit metrik hesaplamalarla baş edebiliyor. Hatta nadir de olsa bazıları, kalp ritmi değişimini bile takip edebiliyor. (Yeni Whoop ürünü bunu yapabiliyor)

Bunları söylediğimize göre, bu öğeleri kendi hayatınıza nasıl uyarlayacağınızı anlatabiliriz.

ADIMLAR: Çoğu fitness alakadarı adım saymanın gereksiz olduğunu söyler, ama aslında bu konuya birkaç sebepten ötürü dikkat ediyoruz. İlki, egzersizleriniz arasında gidip gelirken aşırıya kaçmanızı önleyecektir, özellikle de yoğun bir antrenman dönemindeyseniz veya ayakta çalıştığınız bir işle meşgulseniz! Fitness yazarı ve direnç koçu Matt Fitzgerald, "Vücudunuz egzersiz stresiyle diğer tip stresi birbirinden ayırt edemez. Hepsini aynı potada eritir" diyor.
İkincisi, her saat sizi ayağa kaldıran takip cihazı hatırlatıcıları masa başında çalışan spor tutkunları için muazzam bir yardımcı. Araştırmalara göre oturmak farklı bir takım fizyolojik tepkilerle birlikte kronik hastalıklara yol açarak, bizleri yiyip bitiriyor. Egzersiz yapmak bile negatif sonuçların önüne geçemiyor.

Hangi Takip Cihazı Size Göre?

Öncelikle gerçek şu ki; bir fitness takip cihazı doğru kullanmadığınız sürece sizi bir gıdım bile daha fit yapmayacak. Takip cihazları antrenmanlarınızı güçlendirmek, dinlenmenizi sonlandırmak, vücudunuzu daha iyi anlamanız için üretilmiş güçlü bir alettir. Bu yüzden, her alette olduğu gibi, işi bitirmek için doğru cihaza ihtiyacınız olacak. Şöyle düşünün: Yanlış bir öğretmen, sizi bir tornavidanın bir çiviyi çakmakta sergilediği performanstan fazlasını veremez. Şansınıza, eğer hedeflerinizi biliyor ve gereksiz fonksiyonlardan dolayı dikkatiniz dağılmıyorsa bir takip cihazı edinmek kolay olacaktır. Yan tarafta her atletik uğraşa özel, en iyi ürünleri sıraladık. Bu cihazlar alanlarında uzman.

YÜKSELEN SPORCULARA

THE WHOOP

■ Kalp ritmini, kalp ritmi değişikliğini, deri iletkenliğini ve saniyenin 100 katı hızda sıcaklığı ölçebilir. Akselerometresi vardır. Size kendinizi ne kadar zorladığınızı ve her performanstan sonra ne kadar iyi dinlendiğinizi söyleyecek. Bu sonbaharda çıkmış olsa da geçen sezon NBA süperstarı LeBron James'in kullandığını görmüştük.

KIR KAŞİFLERİNE

SUUNTO TRAVERSE

■ Bu dağcılık saati en zorlu yürüyüşlerinizi 24 saatlik kapasitesiyle takip edebilir. Traverse'in süper hassas altimetresi ve yerinizi takip eden GPS'i (100 saatlik batarya ömrüyle) sizi güvende tutacak. Kaybolursanız dijital bir 'ekmek kırıntısı patikası' ile evinize dönebilirsiniz.

ÇILDIRTICI ŞİRKET İŞLERİNDE ÇALIŞANLARA

APPLE WATCH SPORT

■ Bildirim ve üretici gereçleriyle merkezden gelen notları kaçırmadan, squash sahasında müşterilerinizle kapışabilirsiniz. Ek olarak Stand Reminder içeriyor. Saatin yakınlardaki iPhone'larla bağlantıya geçmesi, hareketli yöneticiler için büyük fayda sağlıyor.

PARTİCİLERE

SAMSUNG GEAR FIT2

■ Gear Fit2, direnç sporcuları için GPS kullanıyor; çıkılan merdivenleri saymak için bir barometresi, 24 saatlik kalp ritmi takibi, uyku takibi ve akıllı saat bildirimleri özelliğine sahip. Bu saati, diğerlerinden ayıran asıl özelliği sevdiğiniz müzikleri dinlemeniz için tasarlanan 4 GB'lık dahili diski. Bluetooth bağlantısıyla kulaklığınıza bağlayabilir ve telefonunuzu bir kenara bırakabilirsiniz.

TRİATLONCULARA

POLAR V800

■ Antrenman programlarınızı kaydedip analiz etmenizi sağlayan bir hayli ayrıcalıkla birlikte geliyor. Training Load özelliği sizi koşu, yüzme ve bisiklet arasında gidip gelirken aşırı egzersizden alıkoyacak. Ayrıca, başlangıç noktasına tertemiz konuşlanana dek dinlenmenizi en iyi şekilde tamamlamanızı sağlayacak gereçlere sahip.

SALON FARELERİNE

ATLAS BİLEKLİK

■ Bu küçük ağırlık partneri, egzersiz süresince size adım adım rehberlik edecek (tekrarları da sayıyor). Serbest stil çalışıyorsanız, vücut ağırlığıyla yaptığınız egzersizlerinizi ve favori ağırlık çalışmalarınızı tanıyabiliyor. Sonra formunuzu analiz ediyor ve gelişiminizi takip ediyor. Yapamadığı tek şey ağırlıklarınızı hafifletmek olacak.

CROSSFIT KARDEŞLERE

FITBIT CHARGE HR

■ Fitbit'in popüleritesi demek, arkadaşlarınızla kimin ne kadar çalıştığı konusunda yarışabileceğiniz demek oluyor. Kısa zamanda egzersizlerinizi ikiye katlayacaksınız. Aktivite tanımlayıcısı ve 7/24 kalp ritmi ölçümünün yanı sıra, her bir adımınızı ve kalorinizi takip ediyor. Fiyatına göre piyasadaki en iyi fitness takip cihazı olabilir.

MARATONCULARA

GARMIN FORERUNNER 735XT

■ Ağırlıktan uzak duranlar 735XT'ye bayılacak. Küçük boyutuyla mükemmel bir koşu seti. Tempo, yerle temas zamanı ve dikey osilasyonu takip edebiliyor. Ayrıca VO2 ve yarış tahmin özelliği bulunuyor. 24 saatlik aktiviteyi kaydederek, tüm hayatınızı analiz ediyor. garmin.com

Yukarıdan saat yönünde:

The Whoop; Suunto Traverse; Apple Watch Sport; Samsung Gear Fit2; Polar V800; Atlas Wristband; Fitbit Charge HR; Garmin Forerunner 735XT

yanında stres ve yorgunluğunuzu ölçmek için kullanılan vazgeçilmez bir standart. Örneğin, nefes aldığınızda kalp ritminiz hızlanır ve verirken de yavaşlar. Yani kalp ritminiz 55 ile 65 arasında gidip gelir. Buna takılmak yerine 60 diyelim. Düşük değişiklikler -ve daha düzenli kalp atışları- vücudunuzun o oranda baskı altında olduğunu gösterir.

UYKU: Uyku, kesinlikle dinlenmenin en hafife alınan ve aynı zamanda en önemli öğesi. En basit bileklikler bile akselerometre ve jiroskop kullanarak uyku hareketlerinizi ölçer. Beyin aktivitesini ölçmede olduğu kadar hassas ve detaylı olmasa da, size hemen hemen düzenli bir uyku bilgisi verebilir ve gece ne zaman uyandığınızı gösterebilir. Vücudunuz ağır antrenmanlardan sonra yorgun düştüğünde yapabileceğiniz en iyi şey uyumaktır. Antrenmanın bıraktığı kas hasarlarını tamir ve telafi etmek için vücudunuz uykuyu bekler. High Performance Sport New Zealand'da kürek koçluğu yapan ve bir performans fizyolog/bilim adamı olan Prof. Dr. Daniel Plews, "Modern yaşam tarzımızda, uykunun değerini hafife alma eğilimi gösteriyoruz" diyor. "Hayatın önemli öğelerinden biri ve uykunuzu takip ederek kalitesini daha da arttırabilirsiniz." Evet, bir gecede 7 saatlik uyku, kötü uyku oluyor. Ancak bir takip cihazıyla uyku kaydınızı tutarak -niye bilmiyorum ama benim en iyi uykum sürekli pazar ve çarşamba geceleri oluyor- zorlu egzersizlerinizi buna göre programlayabilirsiniz. Uzun süre diliminde kendinizi daha dinç hissedecek ve daha fazla ilerleme kaydedeceksiniz.

DİNLENİRKENKİ KALP RİTMİ: Kalp ritminiz, dinlenmenin hangi safhasında olduğunuzu anlamak için tek yöntemdir. Yani, ne kadar ve ne zaman yoğun çalışmanız gerektiğine karar vermek için temel bir öğe halini alıyor.

Ağır sporcular eskiden sabah kalktıktan sonra ilk 10 saniye içindeki kalp atışlarını sayar ve bunu altıyla çarpardı. Ancak bugünün takip cihazlarıyla 24 saatlik dataya ulaşabiliyoruz. Uyurken de ölçüm yapılabiliyor. Ayrıca, sabah 9'da girdiğiniz bir toplantı veya ağlayan bir bebek yüzünden uyanmak gibi dış etkenlerden etkilenmediği için daha da iyi sonuçlar elde ediliyor. Önceden bahsettiğimiz optik sensörler aslında dinlenme sayınızı ölçmede epey iyi; sadece bileğinizi ve ön kolunuzu kullandığınız durumlarda -ağırlık kaldırmak gibi- sorun çıkarabiliyor. Dinlenirkenki kalp ritminiz olması gerekenden sürekli yukardaysa, ağır egzersizlerden biraz çekilmeniz gerek demektir.

KALP RİTMİ DEĞİŞİKLİĞİ: Tam olarak kalp atışlarınız arasındaki zamanda oluşan dalgalanmaları ifade ediyor, ki bu da kan testinin

Takip Cihazlarına Gerçekten Inanmaya Başladığım An

Ben doyumsuz bir bisikletçi ve koşucuyumdur. Kalp ritmi alanlarını maksimum kalp ritmimle birlikte kaydeden fitness takip cihazı, Garmin Forerunner 735XT kullanıyorum. New York, Clarksville'deki 150 metrelik Cass Tepesi'ni son koştuğumda, ki ortalama eğimi yüzde 11'dir (Tour de France'ın çoğu yüzde 7'ye yakındır), amacım ay sonuna kadar 3 bin 500 metre tırmanmaktı. Everest Kamp Noktası'ndan doruk noktasına kadarki mesafe kadar... Maksimum kalp ritmimin 184 olduğunu biliyorum. Kalp ritmimi ortalama 160'da tutmaya çalışıyordum ama sürekli maksimuma doğru fırlıyordu. 15 km koştuktan sonra saatim, "dinlenme tahmini", bir sonraki yoğun koşudan önce 72 saat beklemem gerektiğini söylüyordu. Bu süre çok uzun geldiği için, koşuya devam ettim.

LeBron James ve onun Cleveland'teki takım arkadaşı geçen sezon Whoop'u kullanmıştı. Zorlandıklarını söyleyemeyiz.

Bir hafta sonra, üçüncü tepe tırmanışımı tamamladıktan sonra -17 km 670 metre- Dinlenme Tahminim 96 saat beklememi söyledi. Maksimum dinlenme süresiydi bu.

Akıl almaz bir şekilde cihazımın bozulduğunu düşünüp yine devam ettim. Sonraki gün, iPhone'umdaki Garmin uygulaması yeteri kadar uyumadığımı söylüyor, son yedi günlük uyku datamı renkli bir grafikle gösteriyordu. Ardarda iki gece 6 saatten az uyku gözüküyordu. (Teslim günleri yaklaşıyor ve sürekli çalışıyordum.) 3 dakikalık, günlük kalp ritmi değişikliği testinde sabahları beklemediğim bir şekilde yüksek stres oranı alıyordum. Ama hedefime 600 metre daha kaldığı için, ertesi sabah daha 48 saat geçmişken, bir başka tırmanışa daha kalkıştım.

Ancak bu sefer tamamıyla kötü hissediyordum: bacaklarım tahta gibiydi, kalçalarım ve arka bacaklarım yanıyordu ve düzensiz antrenmandan dolayı kalp ritmim tavan yapmıştı. İki tur, 300 metre sonra koşuyu bıraktım. Toplamda, rezil hissediyordum ve vücuduma yarardan çok zarar veriyordum. Takip cihazım bana durmamı söylemişti, ama ben dinlememiştim. Söylememe gerek yok sanıyorum... O günden sonra bilgilerimi asla kulak arkası etmedim.

Kalbinizi Dinleyin

Bilgilen. *Doğru şekilde kullan, ne kadar sıkı spor yaptığını sana söyleyebilir.*

Her atışta kalbiniz, sağlığınız ve fitness durumunuzla ilgili dışarıya sabit bir Mors alfabesine benzer mesajlar dalgası gönderir. Çoğu takip cihazı bu mesajları kavramanın önemini öğretmeye çalışıyor. Ancak bu bilgileri anlayıp nasıl kullanacağınız size kalmış. İşte bu denli önemli kardiyo datanızı anlamanın yolları: dinlenme ve maksimum kalp ritminiz.

ÇÖZÜMLEME:

DİNLENME KALP RİTMİNİZ (RHR)

SİZE NE ANLATIYOR:

"Bu gün egzersiz yapmalısın veya yapmamalısın!"

NASIL KULLANILIR:

Bu bilgiler sizin ne kadar fit olduğunuzu, veya başka bir deyişle, kalbinizin oksijenle dolu kanı ne düzeyde etkili bir biçimde kaslarınıza ilettiğini gösterir.

Kalkar kalkmaz kontrol edin veya uyku boyunca kaydınızı almak için yatmadan önce takın. Sayı anlamında, düşük olması yüksek olmasından iyidir: normal bir sabit tutturduğunuzda (65 diyelim), aniden 74'e fırlarsa vücudunuzun veya beyninizin streste olduğunu anlayabilirsiniz. İster hastalık, ister kalitesiz dinlenme, ister stresli yaşam tarzından dolayı olsun.

Eğer rakamlarınız uzun süre çok yüksek çıkarsa, biraz geri çekilin, bir veya iki gün rahatınıza bakın ve belki biraz hafif cross-antrenman yapabilirsiniz. Ayrıca uykunuza önem gösterin.

ÇÖZÜMLEME:

MAKSİMUM KALP RİTMİ (MHR)

SİZE NE ANLATIYOR:

"Yoğunluğunu arttırmalısın veya arttırmamalısın!"

NASIL KULLANILIR:

Maksimum kalp ritminizi bir kalp ritmi monitörü ve 20 dakikalık (acı verici olabilir) koşu bandı testiyle hesaplayabilirsiniz:

1. Orta yoğunlukta 10 dakika ısının.

2. 3 dakika boyunca koşabildiğiniz kadar hızlı koşun, sonra kalp ritminizi kaydedin.

3. Dinlenmek için yavaş tempoda 3 dakika koşun.

4. 3 dakika boyunca koşabildiğiniz kadar hızlı koşun. Maksimum kalp ritminiz ilk koşudan daha yüksek çıkacaktır. Bunu üç yoğunluk bölgenizi hesaplamak için kullanın:

- **Düşük Yoğunluk:** MHR'nin %77'si
- **Orta Yoğunluk:** MHR'nin %77-92'si (aerobik)
- **Yüksek Yoğunluk:** MHR'nin %93'ü

80/20 Running'in yazarı ve direnç koçu Matt Fitzgerald, "Aslına bakarsanız eğlence amaçlı spor yapanlar, seçkin sporculara göre kişisel fitness seviyeleri kıyaslandığında, daha ağır egzersiz yapar." diyor.

Bu on seneden önce farkedilmişti. Amerikalı bilim adamı Steven Seiler, yaptığı bir araştırmada birinci sınıf sporcuların birkaç istisna dışında antrenmanlarının %80'ini düşük yoğunlukta tamamladıklarını gördü. Amatörler ise aksine, %45'ini düşük yoğunlukta yaparken %45'ini orta yoğunlukta ve %10'unu yüksek yoğunlukta tamamlıyordu.

Bu oran için Fitzgerald, "Amatör sporcular vücutlarının asla tamamen adapte olamayacağı kronik bir yorgunluk yükü biriktirmeye başlıyor." diyor. Bu yüzden direnç sporcuları her zaman antrenmanlarının %80'ini düşük yoğunluğa, geri kalanını da orta ve yüksek yoğunluğa ayırır. 80/20 oranı diğer antrenman tiplerinde değişiklik gösterebilir, ama bir yoğunluk rehberi olarak sizlere HIIT seanslarından fitness derslerine kadar her şeyi ayarlama bilgisi sunacaktır.

ADEM KILIÇÇI

10 YILDIR TEK ŞAMPİYON BENİM!

Birazdan okuyacağınız yazı, bir boksta başarı hikayesidir ve kahramanı gerçektir: Adem Kılıççı.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Ağrı'da doğdum. 10 yıl önce İstanbul'a geldiğimde çoktan Türkiye Boks Şampiyonu, Avrupa ikincisi ve dünya üçüncüsü olmuştum. Aslında boksa başlamam, bir arkadaşımın "Ben gidiyorum, sen de gel" demesiyle oldu..."

(Hemen araya giriyorum)

Boks yapmaya basketbol sahasında potaya asılı kum torbası ile başlamak... Ağrı'nın soğuğunda yol çekmek... Vazgeç diyenlere uymamak... İstemek diye buna denir. Peki, Türkiye'de son 10 yılda dünya şampiyonasında madalya alan tek kişi olmak... Ağrı'dan İstanbul'a gelene kadar çoktan Türkiye birincisi, Avrupa ikincisi ve dünya üçüncüsü olmak... Bunlara da başarmak denir! Geçtiğimiz yıl AIBA (Dünya Boks Birliği) tarafından düzenlenen APB serisinde 75 kiloda dünya şampiyonu olan milli sporcu Adem Kılıççı ile buluştuk. Boks yani hayatını konuştuk.

Neden boks yapıyorsunuz?

Bir arkadaşımın 'Ben gidiyorum, sen de gel' demesiyle başladım. 'Üniversiteyi kazanayım bırakırım' dedim, BESYO mezunu oldum, bırakmadım. Derece alıp 'her doğulu insanın hayali' gibi 'atanayım' bırakırım dedim, İstanbul'da kadrolu öğretmen oldum, bırakmadım. 'Olimpiyat'a gideyim bırakırım' dedim, yenildim bırakmadım. 'Madalya alayım bırakırım' dedim, kılpayı kaçırıp beşinci oldum ve haliyle bırakmadım!

Aman şimdi bırakmayın! Önce nasıl başladığınızı ve başarılı olduğunuzu dinleyelim...

Boksa, 13 yaşında zor şartlarda başladım. Ringimiz yoktu, basketbol sahasında potaya asılan kum torbasını döverdik. Hocamız gösterirdi biz yapardık. Ağrı'nın soğuğunda gidip gelirdim. Çok kişi 'Türkiye'de bu spora verilen değer belli. Boşver bırak' dedi ama devam ettim. Soyunma odamızın bir kısmı merdiven altıydı. Odanın bir yanında ayakta durabiliyordun da merdivene doğru gittikçe tavan alçalıyordu ve dibe geldiğinde iki büklüm oluyordun. Eğer yeni başladıysan merdiven altında üstünü değiştiriyordun, statün arttıkça diğer uca doğru gidiyordun. Tavanı yüksek olan diğer uçta en iyilerin oturduğu bir koltuk vardı. En son orası benim oldu. Sonra da öğretmen olarak atanıp İstanbul'a geldim. O zaman rahatladım. Fenerbahçe Spor Kulübü'ne transfer oldum. Şımarık bir çocuk olsaydım, şimdi burada olamazdım.

Ailenizin durumu nasıldı?

Biz göçmeniz, çerkezlik de var. O zamanlar hayatımız zordu. Babam şeker fabrikasında çalışıyordu, annem ev hanımıydı. Beş kardeşiz. Kendi yağımızda kavruluyorduk.

Sizi bu kadar başarılı yapan ne oldu?

İlk başladığımda antrenörüm yoktu, kendim çalışıyordum. Başarılı olman için zor bir hayattan geçmen lazım. Onun dışında, çok disiplinliyimdir. Teknik antrenmanlarımı Fenerbahçe Spor Kulübü ve Kadıköy Boks Spor Kulübü'nde Serdar Avcı ile yapıyorum. Asla kaytarmam. Eğer o günkü antrenmanım kondüsyon ise, programı bitirmeden çıkmam. Haftanın altı günü ve günde dört saat antrenman yapıyorum. Sabah 1.5 saat, öğleden sonra 2.5 saat sürüyor. Tekrarla değil dakika üzerine çalışıyoruz. Canım acıyana kadar harekete devam ederim. Çünkü acıdıktan sonra gelişmeye başlarsın. Koşarken de öyle. Zorlandığım anda bırakmam, daha çok açmaya çalışırım. Nabzım çok yüksekken antrenman yapmayı seviyorum.

ADEM KILIÇÇI KİMDİR?

1986 Ağrı doğumlu. Liseye kadar Ağrı'da eğitim aldı. Erzurum Atatürk Üniversitesi Ağrı Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü bitirdi. Boksa 1999'da Ağrı'da başladı. 2006'da Fenerbahçe Spor Kulübü'ne transfer oldu. Yıldızlar, gençler ve büyüklerde sayısız şampiyonluk elde etti.

İşte başarıları:

- ✔ Avrupa ikinciliği (2 kez)
- ✔ Üniversiteler dünya ikinciliği
- ✔ Büyükler dünya üçüncülüğü
- ✔ Akdeniz oyunları şampiyonluğu (2 kez)
- ✔ 2008 Pekin Olimpiyatları'na katılma başarısı
- ✔ 2012 Londra Olimpiyatları'nda beşincilik
- ✔ 2014-2015 sezonu AIBA (Dünya Boks Birliği) tarafından düzenlenen APB'de (Profesyonel Boks Dünya Sıralaması Maçları) dünya şampiyonu olmuştur..

Rio olimpiyatlarına katılma başarısı elde etmiştir fakat talihsiz bir olaydan dolayı katılamamıştır. Boks hayatı Fenerbahçe Spor Kulübü'nde devam etmektedir.

Boksörlerin salak olduğu sanılır ama gerçek öyle değil. Yetenekli ve zeki olmak gerekir. Tamamen strateji savaşıdır. Satranç oynamak gibi...

Peki, tavsiye ediyor musunuz?

Spor geçmişi olan ve tabii ki antrenmanlı biri ise tavsiye ederim ama normal biri için etmem. Sonuçta kalbi zorluyorsunuz. Biz bu sporu sağlık ya da görsel amaçlı yapmıyoruz. Tamamen milli duygularla, yarışma hırsıyla yapıyoruz. Ekmeğimizi de buradan kazanıyoruz. Bizim için önemli olan performans. Yoksa vücudun ne kadar güzel olursa olsun, performansın kötü ise anlamı yok.

Türkiye'de boksta sizin gibi şampiyon kaç kişi var?

Şunu söylemem gerek: Kickboks'ta mesela, herkes dünya şampiyonudur. Dünya kemeri, dünya şampiyonluk kemeri derken sayısız kemer var. Boksta böyle bir şey yok. Boks, çok köklü ve resmi bir branştır. Gidip resmi bir dünya şampiyonasına katılman lazım. Ben AIBA'nın düzenlediği organizasyonda dünya şampiyonu oldum. Türkiye'ye gelince, boks şampiyonlarının sayısı beş ya da altıyı geçmez. Benden önceki dönemde Yakup Kılıç, Bülent Ulusoy var. Bu isimler şu anda hatırlayabildiklerim. Ama milli takım olarak 10 kişi ile yarışmalara katılıyoruz. Son 10 yıldır dünya şampiyonasında benden başka madalya alan olmadı.

İyi boksçu nasıl olur?

Çok yönlü olmalı bir kere. Antrenman disiplininin yanı sıra birçok konuda örnek olmalı ve bir duruşu olmalı. Çünkü çalışmak seni şampiyon yapar ama efsane yapmaz. Benim idolüm Muhammed Ali.

Peki teknik olarak nasıl olmalı?

Yetenekli ve zeki olması gerek. Genelde boksörlerin sürekli darbe aldıklarından dolayı, salak olduğu sanılır ama gerçek öyle değil. Zaten bu spor sadece iki kişinin birbirine vurması değil. Yumruk yemeden yumruk vurma sanatıdır. Bence dünyanın en iyi savunma sporudur. Tamamen strateji savaşı yapıyorsunuz. Çok detay var. Satranç oynamak gibi.

Özel bir diyetiniz var mı?

Hayır yok. Ama dönemsel olarak şeker diyeti yaptığımız zamanlar oluyor. Müsabakaya yakın zamanlarda dikkatli besleniyoruz. Eğer müsabakaya uzun zaman varsa, zaten vücudun yağlanması gerekiyor. Vücudun gücünü ve hacmini arttırmak için özellikle karbonhidrat yüklüyoruz. Sonrasında protein diyeti ile vücudun daha önceki kilosuna ama daha fazla kas tonusuyla dönmesini sağlıyoruz. Aynı kiloda ama daha kaslı ve diri oluyorsun. Yarışmaya son bir hafta kala çok zor. Kiloyu ayarında tutmak için suyu bile yudum yudum içiyoruz.

Ne kadar uyuyorsunuz?

Gece yedi, gün içinde de iki saat uyuyorum.

Boksu destekleyen sporlar neler?

Boks yapan birinin kondüsyon ve güç kazabilmesi için fitness, atletizm ve koşu yapması şart. İyi koşucu olmayan boksör olamaz. Sprint ve dayanıklılık koşusu iyi olmalı. Haftada bir gün kesinlikle pilates ya da yoga yapmalı çünkü esnek olması gerek. Ben haftada iki gün yapıyorum. Henüz başlayamasam da, yoga da çok önemli. Kalça, bel ve omuz esnekliği için inanılmaz faydalı. Ben daha önce spor salonu işlettim. Pilates dersine girdikten sonra anladım: Pilates ve yoga kesinlikle kadın sporu değildir. Bu arada, benim daha önce yaptığım sporlar arasında karate, atletizm, basketbol ve voleybol var. Masa tenisi de dahil olmak üzere sporda iyiyimdir.

Kaç yıl daha boks yapmayı düşünüyorsunuz?

40 yaşına kadar yapılabiliyor. Ben 13 yaşında başladım, 18 yıldır boks yapıyorum. En fazla beş yıl daha yaparım. Zaten şu anda spor hocalığı yapıyorum. Sonrasında yine spor ile ilgili işler yapmak istiyorum.

Peki son zamanlarda dövüş sporları ile ilgili dikkatinizi çeken ne oldu?

Sosyal medyadan takip ediyorum, kadın-erkek herkes dövüş sporu yapmaya başladı. Daha önce bilinmiyordu ama artık vücuda ve zihne faydalı olduğu anlaşıldı. Bunları görmek benim açımdan çok sevindirici.

MF okurlarına nasıl bir tavsiyeniz olabilir?

Boksta ve genel anlamda sporda başarılı olmak istiyorlarsa, öğrenmeye açık olsunlar. Kibir yaparlarsa kimseden bir şey alamazlar.

Boks yapan kişinin kondüsyon ve güç kazabilmesi için fitness, atletizm ve koşu yapması şart. Haftada bir gün de kesinlikle pilates ya da yoga yapmalı

Yeni yıl hediye seçenekleri

Kalpleri ısıtın

Sevdiklerinizin yeni yıl hediyesi hazır! Mont, ayakkabı, atkı-bere, gömlek, polar çeşitleri ile her yaşın vazgeçilmez markası Columbia, üstün teknolojilerini sezonun trendleri ile kombinledi. Kışın sert şartlarına karşı sizi koruyan Columbia ürünleri ile yeni yılda sevdiklerinizin kalbini ısıtacaksınız.

Hediyenizi seçin

Beymen ile sevdikleriniz için hediyelerden hediye beğenebilirsiniz. Önde gelen markaları moda tutkunlarıyla buluşturan Beymen, göz alıcı ayakkabı ve çanta modelleri ile yılbaşı coşkunuzu katlıyor. Aquazzura, Anya Hindmarch, Bottega, Christian Louboutin, Dolce&Gabbana ve daha birçok marka sevdikleriniz ile aranızda yeni köprüler kuracak.

En özel saatler

Sevdiklerinizin hediyesi hazır, peki ya sizin? Saat koleksiyonerlerinin vazgeçilmez markası Raymond Weil ile kendinizi de mutlu edin. Yeni yılda tarzına önem veren erkeklerin ilk tercihi olacak Freelancer modeli, 43.5 mm çelik kasa boyutu ve özel deri kayışıyla bütün bakışları yakalayacak. Fiyatı: Yaklaşık 12.500 TL

Kendi tarzını yarat

İkonik marka Levi's, yılbaşında kendi tarzını yansıtmak isteyenlere kusursuz bir görünüm kazandıran modern ve kolay kombinlenebilir kıyafetler sunuyor. Kişiselleştirme imkânı sunan denim ceket ve jeanler ile bu kış kendi tarzınızı yaratabilirsiniz.

Rahat ve şık

Scooter, yeni sezon koleksiyonu ile yeni yılda kıyafetlerinizi tamamlayacak. Modern tasarım outdoor botlardan, elegant tarzda casual modellere kadar pek çok alternatif sunan Scooter'lar tam size göre!

Keyifli tamirat sizden sorulacak

Darbeli matkap vidalama, fener, şarj aleti, iki akü seti... Heyecanlandınız değil mi! Panasonic, yeni yılda geliştirdiği EYC 110 LA2L Kombo Akülü El Aletleri Seti ile işinizi hafifletecek. Akülü çalışma özelliğine sahip aletler, yağmurda da çalışıp, tozdan etkilenmiyor.

Maceracı ruhlar

Konfor, şıklık ve modayı bir arada sunan Lumberjack'inm kadın koleksiyonu stilinden ödün vermeyenler için idealken; erkek koleksiyonunu maceracı ruhları ön plana çıkıyor. Waterproof ürünler, biker botlar, casual alternatifler ve daha birçok seçenek yılbaşında hem size hem de sevdiklerinize iyi bir hediye olabilir.

2017 Mutluluk Ajandası

Yeni yılda her güne özel motive edici sözler ve egzersizleri hemen başucunuzda bilin. Daha fazla gülümsemek ve tabii ki daha mutlu yaşamak için, bir psikolog tarafından 2017 Mutluluk Ajandası hazırlandı. Oldukça faydalı bu günlük ajandalar, keyifli ve renkli tasarımları ile dikkat çekiyor.

Hep rengarenk

Yeni yılda aradığınız hediye şehirli, renkli ve dinamik bir şeyler mi? O halde moda tutkunlarının gözdesi Edwards tam size göre! Geniş ürün yelpazesi ve değişik fiyat aralıklarından oluşan hediye seçenekleri ile istediğiniz hediyeyi çabuk bulacaksınız.

Yenilik ruhu

Tommy Hilfiger, gardıroplara yeni yılda yeni bir soluk getiriyor! Geniş yelpazede erkek ve kadın aksesuar koleksiyonu sunan marka, sevdiklerini mutlu etmek isteyenler için mükemmel bir adres!

Efsanevi zarafet

Tanrıça gibi hissettirecek bir hediyeye ne dersiniz? Hafifliği ve narinliği ile ön plana çıkan Calvin Klein light saatlerinin incecik ve yumuşak kavisli çizgileri mütevazı olduğu kadar bir o kadar da çekici.

Oyun başlasın

Yılbaşı akşamlarının vazgeçilmezi oyunlardır. Sony, gelişmiş görüntü teknolojisi sayesinde şimdiye kadarki en zengin ve detaylı oyun deneyimini sağlayan süper güçlü oyun konsolu PlayStation 4 Pro'yu piyasaya sürdü. Sevdikleriniz ile eğlenmeye hazır mısınız? Fiyatı: 1.699 TL

Orijinal ve erişilebilir

Yeni yılın heyecanına İsviçre kalitesi katmak ister misiniz? Hassas ve stilize parçalar yaratmak için özel materyaller kullanılarak tasarlanan Tissot saatleri hem original hem de erişilebilir.

Özel anlarınız güvende

Yeni bir yıl tüm güzellikleri ile geliyor. Anlarınızı güvenle saklayacağınız bir alana ihtiyacınız var. Modern tasarımıyla WD My Passport taşınabilir diskler, her anınızı saklıyor. Parola, yedekleme özelliği ve 4 TB'ye kadar kapasite seçeneği sunuyor. 1TB Fiyatı: 78 USD + KDV

En tarz siz olun

Kendinize en tarz hediyeyi vermeye hazır mısınız? Tıraş makinesi üreticisi Remington, yeni serisi HyperFlex ve Capture Cut ile yeni yılda gönlünüzü fethedecek. Cilt ve sakal tipine uygun döner ve elek başlıklı modelleriyle size yeni nesil tıraşı hissettirecek. Fiyatı: 389,90 TL

Sağlıklı yeni tatlar

Le Pain Quotidien, kışa özel doğal, doyurucu ve hafif yeni menüsüyle sizleri bekliyor. Kekikli Dana Yahni ya da nar ve pancar ile servis edilen Amarant ve Beluga Mercimek Salatası son derece sağlıklı tariflerden sadece birkaçı... Öğlen ya da akşam yemeğinde uğrayıp kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın.

Ataşehir'de yeni salon: GLYPH

Artık İstanbul, Ataşehir'de yeni bir CrossFit salonu var: Glyph! Kısa bir süre önce açılmasına rağmen yoğun ilgi gören salon, 16 yıl farklı lig ve takımlarda profesyonel olarak basketbol oynayan Level 1 trainer sertifikalı Selahattin Karış tarafından açıldı. Karış, "Bir yüzücü ve basketbolcu olarak daha çabuk forma girmek için neler yapmak gerektiğini biliyorum. GLYPH CrossFit'teyim!" diyor. www.glyphcrossfit.com

Ring Master sergilendi

İsviçre saat dünyasının önde gelen markası TAG Heuer'ın, Muhammed Ali için ürettiği Carrera Calibre 5 "Ring Master" piyasaya sürüldü. Özel seri, Kentucky'deki The Muhammad Ali Center'da ünlü boksörün anısına özel eldivenleriyle birlikte sergilendi. Üretilen Özel Muhammed Ali Serisi, 1957'de üretilen ve günümüzde TAG Heuer saat müzesinde sergilenen ünlü Ring-Master kronometreden ilham alınarak tasarlandı. Fiyatı 10.385 TL

Sanal dünya gerçek oluyor

Vestel, Sanal Gerçeklik (VR) gözlüğünü satışa çıkardı. Gözlük, telefonda film izlerken ya da oyun oynarken izlenilen görüntüyü daha gerçekçi algılayıp oradaymış hissi uyandırıyor. 4.7" ve 5.5" telefonlar ile uyumlu olan ürün, kulaklık ve USB bağlantısına uygun. Fiyatı: 99 TL

Huawei, Mate 9'u tanıttı

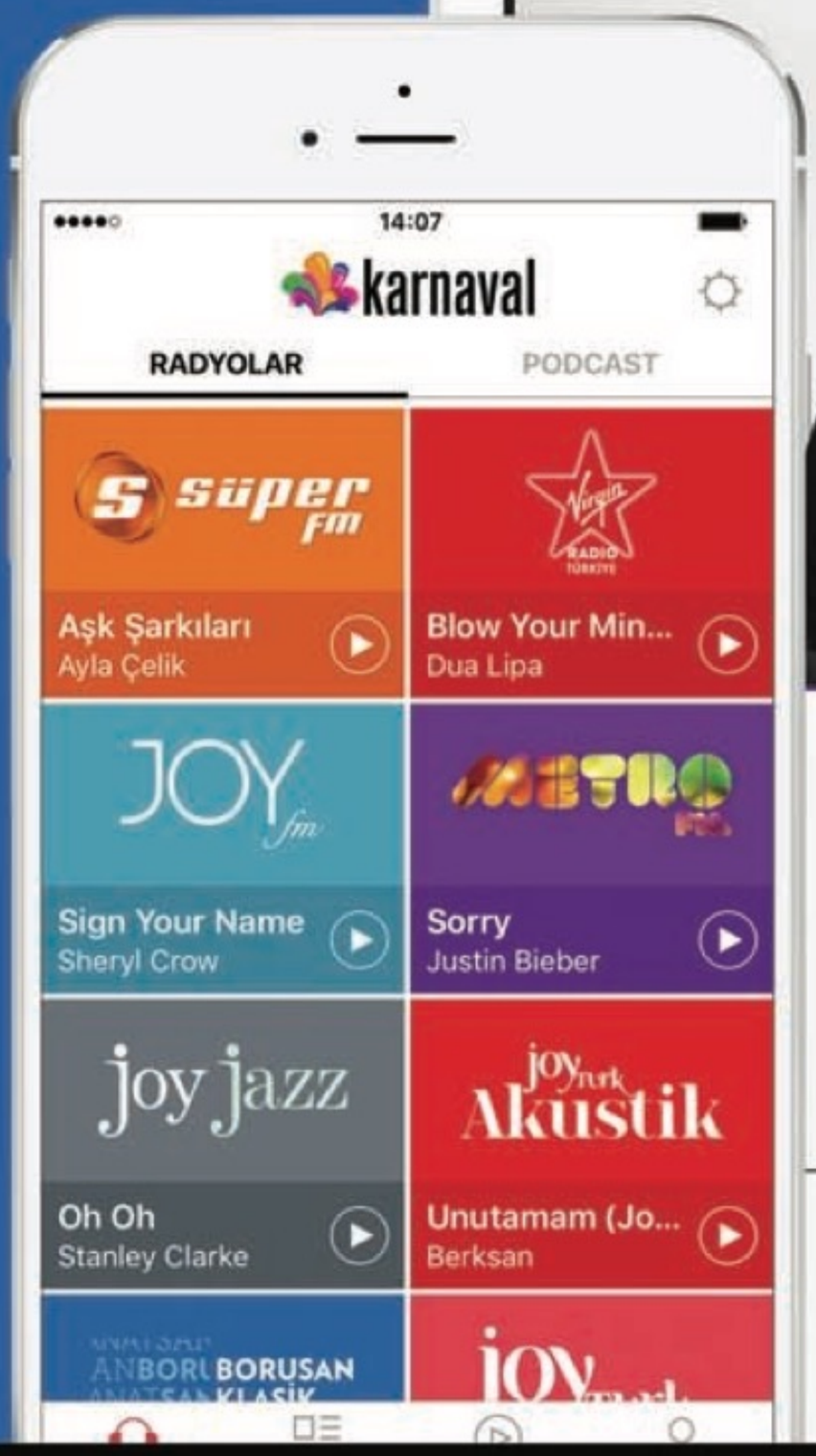
Huawei, uzun süredir beklenen akıllı telefon serisinin devamı Huawei Mate 9'u tanıttı. Münih'te global bir sunum etkinliği ile görücüye çıkan Mate 9, geliştirilmiş süper şarj teknolojisi ile yeni bir kullanıcı deneyimi sunuyor. Markanın Tüketici İş Grubu CEO'su Richard Yu: "Akıllı telefon deneyiminin tüm bileşenlerini nasıl geliştirebiliriz?" sorusuyla işe başladık. Donanım ve yazılım inovasyonunda nefes kesici bir ürün yarattık!" dedi.

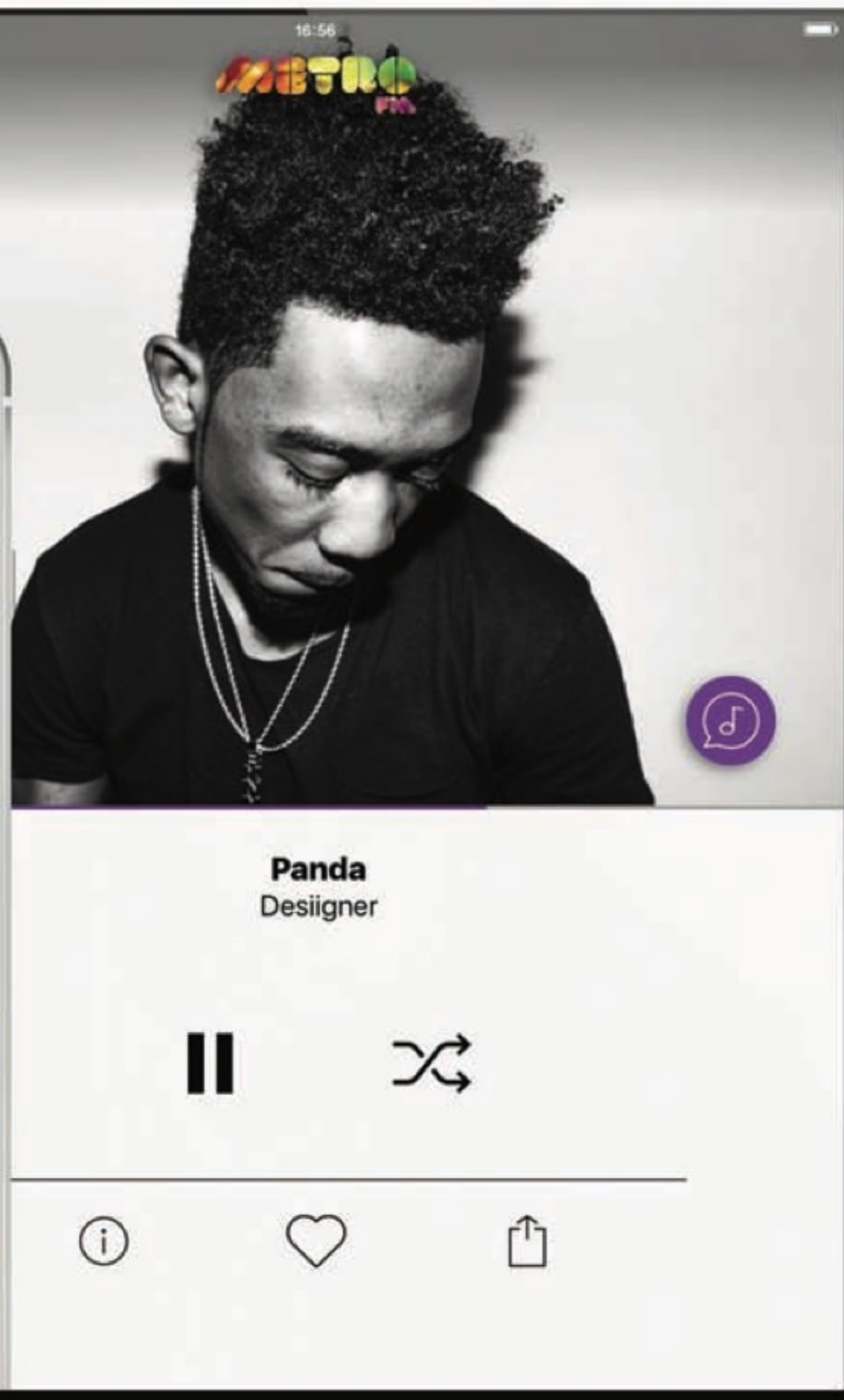
Nike'tan tarihe basket

Nike, 12 Soles ile basketbolun geçmişi, bugünü ve geleceğini tanımlayan bir siluet koleksiyonu yarattı. Koleksiyonda, Nike Air Force 1, Nike Air Max 2 Uptempo, Nike Uptempo, Nike Uptempo 97 ve Nike Air Foamposite Pro.'nun yanı sıra yakın geçmişteki en etkili ürünlerinden olan Nike Kobe XI Elite Low, Nike Zoom KD 9, Nike Kyrie 2 ve Air Jordan XXXI. bulunuyor. Üç Jordan ise ikonu tamamlıyor: Air Jordan IX Retro, Air Jordan XI Retro ve Air Jordan XVI Retro. Ayakkabılar, bu ay itibariyle satışta.

ŞİMDİ ARADIĞIN HER ŞEY YENİLENEN KARNAVAL UYGULAMASINDA

RADYO, HABER, VIDEO, PODCAST
TEK BİR UYGULAMADA!





Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

karnaval

Somon Füme etkisi

Deniz ürünlerinin vazgeçilmez markası Dardanel, Somon Füme ile somon tutkunlarının gönlünü fethedecek. Yılbaşı davet sofralarının favorisi olmaya aday somon füme, kapari soğan ve bol yeşillikli salatalara, makarna ve sandviçlere lezzet katarken, el yapımı leziz pizzalara da lezzet katacak. Somon Füme'yi evde sushi denemek için de tercih edilebilirsiniz!

Vans ile karda özgürlük

Her türlü board sporunda başarısını ortaya koyan Vans, kullanışlı kaykay botları 'Vans Snow'u tasarladı. Dağda yaşanacak deneyimi en üst seviyeye çıkarmayı hedefleyen Vans, sporcu odaklı koleksiyonuyla eğlence, özgürlük, ifade ve gelişimi bir araya getirdi. Bırakın kar yağsın ve adrenalin dolu board keyfi başlasın.

Ahmet Güneştekin, Mustafa Taviloğlu, Aziz Yıldırım, Murat Ülker

Godiva, 90 yaşında!

Tasarımı ve lezzetleriyle premium çikolata kategorisinde dünya lideri Godiva, kuruluşunun 90'ıncı yılını Brüksel, Londra ve New York'un ardından İstanbul'da verdiği özel bir davetle kutladı. Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, Başkan Yardımcısı Ali Ülker ve sanatçı Ahmet Güneştekin'in katılımıyla gerçekleşen davete Mustafa Taviloğlu, Yalçın Ayaydın, Rona Yırcalı'nın yanı sıra iş ve sanat dünyasından birçok isim katıldı.

Bu kış da dışarıdayız

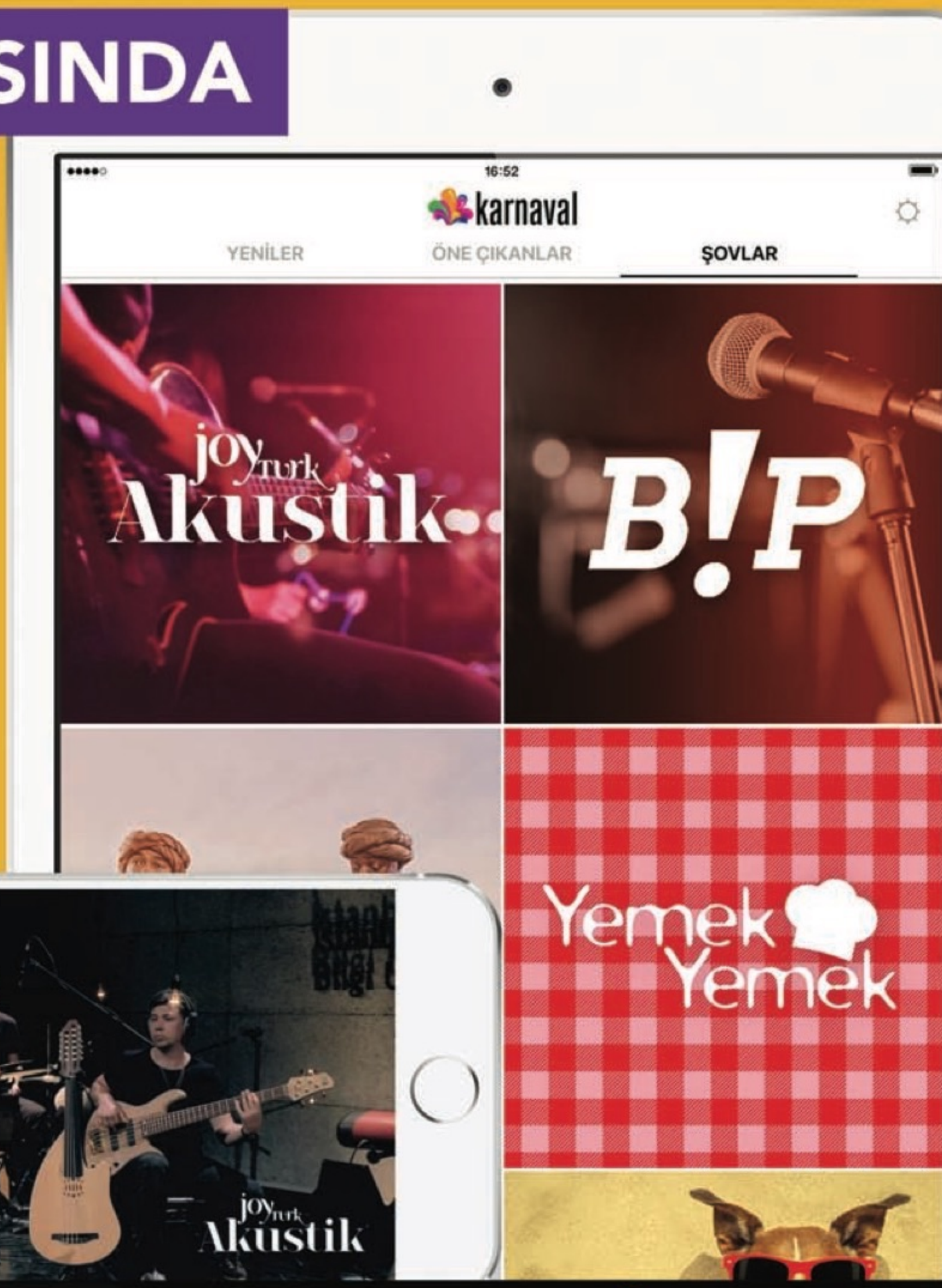
Outdoor sporlarının vazgeçilmezi The North Face, yeni sezon ayakkabılarıyla kış aylarında da kendini doğaya atan spor tutkunlarının destekçisi oluyor. Ultra ayakkabı serisi; koşu, yürüyüş, tırmanma ve antrenman sırasında hafif tasarımları ve sağladığı tam korumayla mükemmel bir denge oluşturuyor. Tasarımlar, sahip olduğu teknolojiler sayesinde nefes alıyor, kaymayı engelliyor ve ayağınızı, yağmur, çamur, darbe demeden koruyor.

Ultimate Ears nerede parti orada!

İster içeride ister dışarıda olun, müzik hep sizinle olabilir. Ultimate Ears, UE BOOM 2 kablosuz hoparlörleri size dilediğiniz yerde parti verme imkanı sunuyor. Ultimate Ears, akıllı cihazlar için geliştirdiği "PartyUp" özelliğiyle, 50'den fazla kablosuz Bluetooth hoparlörün birbirine bağlanmasını sağlıyor. Suya ve darbelere dayanıklı hoparlörleriyle eğlenceyi her yere taşıyan Ultimate Ears, "PartyUp" özelliğiyle, markanın UE BOOM, UE BOOM 2 ve UE MEGABOOM hoparlörlerini birbirine kolayca bağlayarak, eşsiz bir parti deneyimi yaşanmasını sağlıyor. "PartyUp" uygulaması, iOS® ve Android™ uygulama mağazalarından ücretsiz olarak indirilebiliyor.

ŞİMDİ EN YENİ VİDEOLAR YENİLENEN KARNAVAL UYGULAMASINDA

RADYO, HABER, VIDEO, PODCAST
TEK BİR UYGULAMADA!



Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

karnaval

Men's Fitness'a Sor

Manuka balı yüksek fiyatlara satılıyor. Peki işe yarıyor mu? Hem evet hem hayır.

Manuka balını bu kadar özel kılan şey ne? Neden bu kadar pahalı? Bütün 'sağlıklı' tariflerde görür oldum...

Bal, antibakteriyel içeriği, enflamasyon giderici yapısı ve barındırdığı antioksidanlar sebebiyle yüzyıllardır ilaç olarak kullanılıyor. Tabii ki balın tüm bu özellikleri, arıların hangi çiçeklerin nektarını topladığına göre değişiyor.

Manuka balı, Yeni Zelanda'dan geliyor ve arılar tarafından manuka bitkisinin polenlerinden üretiliyor. Atibakteriyel özelliği son derece yüksek olan manuka balı için kullanılan bir derecelendirme sistemi bile var. 16'nın üzerinde bir puana sahip manuka balı, birinci sınıf saflıkta kabul ediliyor. Eğer alacaksanız, 10'un altında olanlardan kaçının.

Manuka basında kanserden diyabete her şeye iyi geldiği iddia edilerek övülüyor fakat bu durum gerçekçi değil. Şunu da belirtelim ki yapılan bir araştırma diş eti hastalıklarına gerçekten iyi geldiğini gösteriyor.

Manuka'yı bir tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Mucize beklemeyin.

Yurt dışında yaşıyorum, burada fazlasıyla sokak yiyeceği seçeneği var. Hangilerinin sağlıklı olduğunu bilemiyorum. Önerileriniz?

Sokak yemeklerinin her zaman yağlı ve sağlıksız olduğunu düşünmek biraz ön yargıdır. Yurt dışında birçok ülkede araba ile satılan son derece sağlıklı yemeklere ulaşmak mümkün. Hızlıca bir şeyler atıştırabileceğiniz bu tip birçok satıcı taze malzemeler kullanıyor ve kendilerine has yiyecekler hazırlıyorlar. Her şeyde geçerli olan kurallarımız bunda da geçerli. Et yiyorsanız yağsız bir şeyler seçin. Tavuk, karides, balık. Tüketip tüketmediğinizi hesaba katmadan bir şeyi daha ekleyelim. Domuz eti kullanılan çoğu hazır yemek son derece yağlıdır. Patates kızartması, tortilla cipsi gibi yağlı kızartmalardan ve noodle, patates sarması gibi beyaz karbonhidratlara da çok fazla yaklaşmayın. Peynirli bir şeyler tercih ediyorsanız, light ürünleri seçin.

Sokak dahileri. Besin değeri yüksek yiyecek satan arabalar bulabilmek mümkün. Ama önce waffle arabasını bir geçin!

İşte birkaç detay:

Ortadoğu/Helal mutfak

İYİ: Taze tavuk eti yemekleri, salata, yoğurt ve humus soslu yiyecekler.

ORTA: Salataya alternatif olarak pilav

KÖTÜ: Kızarmış falafel

Karayip

İYİ: Pirinç ya da fasülye (veya her ikisi) ile birlikte yağsız protein ve sebzeler

ORTA: Acı soslar

KÖTÜ: Etli Karayip sandviçleri (genellikle yağ ve basit karbonhidrat doludur), peynirli veya kremalı soslar

Meksika

İYİ: Küçük takolar (balık en iyisidir) sebzeler, salsa

ORTA: Ekşi krema, guakamala ya da peynirli soslar.

KÖTÜ: Patates kızartmaları, tortilla kızartmaları

İtalyan

İYİ: Tavuk Marsala

ORTA: Pembe domates sosu ya da pesto ile makarna

KÖTÜ: Lazanya, kremalı soslar

Hamur işi arabaları

İYİ: Bu karda pişmiş ya da haşlanmış tavuklu sarmalar

ORTA: Geleneksel domuz sarmalar

KÖTÜ: Kızarmış sarmaların ve böreklerin hepsi

Istakoz

İYİ: Istakoz "roll" ve tereyağı. (mayonezsiz)

ORTA: Deniz tarağı çorbası

KÖTÜ: Kızarmış deniz ürünleri, Kremalı çorbalar

Waffle

KEŞKE...

Berber tüyoları

Shorty Maniace'ın tavsiyeleri ile tarzını belirle

Saçlarıma çok fazla özen göstermiyorum. Sadece şampuanla yıkıyorum. Krem kullanmıyorum. Aynı şekilde yüz için de sadece sabun kullanıyorum. Nemlendirici kullanmıyorum. Böyle şeyler bana çok "kadınsı" geliyor. Yanlış mıyım?

Evet, birçok erkek gibi ne kreme ne de nemlendiriciye el sürüyorsunuz. Eğer saçlarınızın uzun yıllar başınızda kalmasını istiyorsanız, yıkadıktan sonra krem kullanın ve maço davranmayı bırakın. Çok zor değil. Sadece iki aşama. Şampuan ve sonra krem. Sadece şampuan kullandığınızda, saçınızdaki tüm yağ gidiyor ve kafa derinizi kupkuru bırakıyorsunuz. Daha sonra yağ bezleriniz "Senin aptallıklarını ben telafi edecek değilim" diyerek çalışmayı bırakıyor ve saçınızda kepek oluşuyor. Ya da yağ bezleriniz bu durumu dengelemek için çok daha fazla yağ üretiyor. Bu da cildinizdeki gözenekleri tıkayarak kafanızda sivilceler çıkmasına sebep oluyor.

Ayrıca yüzünüz için de bir temizleyici edinin. Markası önemli değil. Eğer temizleyici kullanmıyorsanız şampuan kullanın. Sabun yüz için iyi değildir çünkü yüzünüzdeki deri vücudunuzun birçok bölgesindeki deriye nazaran daha hassastır. Sabun, yüzünüze dış etkenlerle savaşırken yardımcı olan yağı söker atar.

Ayrıca evet, nemlendirici de kullanmanız gerekiyor. Bunun neden "kadınsı" olmadığını açıklayalım: Ayakkabılarınızı temizliyor musunuz? Deri ürünlerde özel temizleyiciler kullanıyor musunuz? Evet. Cildinizin de o ayakkabı derisine dönmesini ister misiniz? Hayır. Kırışıklıklardan ve lekelerden şikayetçi olmak ister misiniz? Hayır. O halde içinde SPF bulunan bir nemlendirici edinin.

Tüm bunlar biraz zaman alacak ama şunu bilin ki kendinize özen göstermek erkeksidir!

HER YERE GİDEN ADAM

GENÇ BIR GEZGINDEN TAVSIYELER

Güzel bir yurt dışı tatili istiyorum. Bu ara mevsimi sıcak olan, çok lüks olmayan nereler var?

Güneydoğu Asya'da Hindiçin yarımadasında bulunan Kamboçya, son zamanlarda uğrak bir turistik merkeze doğru evriliyor ve hala son derece ucuz. Siem Reap'deki yeni havalimanları, müthiş bir arkeolojik alan olan Angkor Wat'ı ziyaret etmek için en uygun giriş noktası olacaktır. Dünyanın en harika yerlerinden biri olan Angkor Wat, aklınızı başınızdan alacak. Sıcaklar biraz bunaltıcı olsa da, gün batımı manzarasını görmek paha biçilemez. Başkent Punon Pen'de çok kültürlü bir şehrin tadını çıkarabilirsiniz. Kamboçya'nın turizminde önemli bir öğe olan sahil kısımlarına ilerlemeden önce, son derece acıklı bir geçmişi olan, tüyler ürpertici Ölüm Tarlaları'nı da ziyaret edebilirsiniz. Bunun yanı sıra Sihanoukville ve Koh Rong adalarında harika plajlar var. Rahatlamak ve medeniyetten uzaklaşmak için harika bir yer. Kamboçya ciddi anlamda bir turizm cenneti.

Seks Dosyası

Uzmanlarımız en içten sorularınızı cevaplıyor

Kız arkadaşım öpüşmelerimizden hoşlanmıyor. Bunu biliyorum. Bana nasıl hoşuna gittiğini birkaç kere göstermeye çalıştı ama beceremedim. Gerçek şu ki ben öpüşmeye o kadar önem vermiyorum ama o veriyor. Yardım edin!

■ Evet, öpüşmek önemli bir meseledir. Cinsellik dünyasının küçük fakat etkili bir öğesidir. Yeni bir ilişkide belirleyici etken olabilir. Öpüşme faslı güzelse, daha fazlasını istersiniz. Değilse önce bunu ilk günün heyecanına verebilirsiniz fakat zamanla ikinizin de bu durumdan hoşlanması gerekiyor yoksa hiçbir şey yürümez.

Aranızda gerçekten bir çekim olduğunu hissediyorsanız, onun öpüşme tarzına ayak uydurmak için biraz daha zaman isteyin. Bir dahaki sefere öpüşürken rahatlayın ve kendinizi verin. Buluşmadan önce biraz esneme hareketi yapın, derin bir nefes alın ve ağzınızı temizleyin. Çok aceleci davranmayın. Buna bu şekilde çaba sarfetmeniz gerekiyorsa, açık söylemek gerekirse kimyanız uyuşmamış olabilir.

DR. NELSON

■ Onun sana bu konuda yardımcı olduğunu söylemişsin. Bazı insanlar bir aksiyona ayak uydurmaktan ziyade sözlü anlatımda daha iyi öğrenir. Ayrıca gerçekçi olalım. Öpüşürken onun ağzını, dilini ne kadar görebiliyorsunuz ki? İnternette bir sürü anlatım bulabilirsiniz, tiyatro ve oyunculuk eğitmenlerinden yardım alabilirsiniz. Bir çok yöntem var.

DR. AARON

■ İyi yanından bakalım, henüz dilini çok kullandığın için sorun yaşamıyorsunuz. Onu neden istediği gibi öpemiyorsun? Geriliyor musun? Belki biraz meditasyon yapmalı ya da buluşmalara gitmeden önce anksiyete ilacı almalısın. Normalde ilaçları pek tavsiye etmeyiz ama bu ay Xanax'tan çok büyük miktarda para aldık...

Şaka bir yana, belki de onu dikkatli dinlemiyorsundur? Bunu hiç düşündün mü? Merhaba? Hala orada mısın, yoksa dalıp gittin mi? Onu geçrekten dinle ve hareketleri ile uyumlu olmaya çalış.

Uzun bir ilişki düşünüyorsanız, eninde sonunda bir uyum yakalamanız gerekiyor.

HEMEN AKSİYONA GİRMEK İSTİYOR OLABİLİRSİNİZ FAKAT ÖPÜŞMEK HER ŞEYİ DEĞİŞTİREBİLİR.

Bir kadın için "hayatının en iyi seksi" nedir? Ona bunu yaşatacak erkek olabilmek için ne yapmam gerek?

DR. NELSON

Onu memnun etmek ve hayatının en iyi seksini sunmak için yapmanız gereken tek bir şey var: Her şeyine dikkat ettin. Yatakta ne diyor? Ne gibi ufak sesler çıkarıyor? Gülümsüyor mu, sessiz mi ya da hoşuna giden bir şey yaptığınızda farklı sesler çıkarıyor mu?

Onun vücudunu ve tepkilerini bir kitap gibi okumayı öğrenin. Size ne istediğini detaylı bir şekilde açıklamasını beklemeyin. Ya ne istediğini tam olarak bilmiyordur ya da tarif etmekten utanıyordur.

Sözlü iletişim kuran biri ile beraber olacak kadar şanslıysanız ve isteklerini açıkça belirtiyorsa bile, bugün söylediği yarın için geçerli olmayabilir. O an neyin güzel gittiğine hala dikkat etmeniz gerekiyor.

Kadınınızın nelerden hoşlandığını, tepkilerini, zevk noktalarını öğrendiğinizde onun fantazlerini yerine getiren, hayatındaki en iyi partner olabilirsiniz.

JENA: Bu çok değişkendir. Bir kadının "en iyi seks" anısında gül yaprakları, çoklu orgazm, Paris'te harika manzaralı bir otel odasında yada dışarıda kar yağarken sevişmek olabilir. Göğsünde kocaman bir kurt dövmesi ve kalçalarında şarapnel izleri olan bir savaş fotoğrafçısı ile tek gecelik bir ilişki deolabilir.

Ben yaptığım sekslerden bahsetmem, bunların hepsi hayali şeyler. Ama bir gerçek var, o kesin: İnsan cinselliği birbirinden farklı garipliklerin oluşturduğu bir gökkuşağı gibidir. Yani demek istediğim, onu tatmin etmek için çabalaman çok iyi ama kimse bunları önceden tahmin edip sana reçetesini veremez. Yani bunu düşünerek kendini boşuna yorma.

Onun yerine zamanına ve enerjine odaklanıp ona nazik ve hoş davran. Etkisini hemen görmezsin ama sonuçları kesindir.

DR. AARON

Önce onunla zihinsel ve duygusal bir bağ kurun derim. Sizinleyken kendini tamamen özel ve narin hissediyorsa, fiziksel zevkin temellerini atmışsınız demektir. Ancak bu şekilde "iyi" seksten "harika" sekse geçebilirsiniz.

ALO PROTEIN.COM

444 76 19

TÜRKİYE'NİN SPORCU GIDALARI MERKEZİ

YAĞ YAKICILAR | KAS YAPICILAR | PERFORMANS ARTTIRICILAR | VİTAMİNLER

%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ
%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ

ÜCRETSİZ AYNI GÜN KARGO!
HAVALE %5 İNDİRİMİ

KAPIDA ÖDEME İMKANI
9 TAKSİT İMKANI

Merkez Ofis: Yenişehir Mah. Derya Sk. No:32/B İzmit-Kocaeli 4447619
Mağaza: Arasta Park AVM Yahyakaptan Akasyalar Cd. No:24 Kat:2 41050 İzmit-Kocaeli
Şube: Karabaş Mah. Belde Sk. Ekşi İş Merkezi No:8 (Benzin Cafe yanı) İzmit-Kocaeli

alo_protein | aloprotein | aloproteincom

PANATTA

Worldwide Fitness Company

PANATTA bizi tatile götür

İtalyan fitness ekipman markası PANATTA SPORT bu yıl bitmeden sizi tatile çıkarsın ister misiniz?

En eski fitness ekipman firmalarından PANATTA SPORT, sizi memleketi İtalya'da iki gün üç gece süren bir tatile gönderebilir. Türkiye Distribütörlüğü Miya Dış Tic. Ltd. tarafından yapılan marka, yıl sonuna özel bir kampanya düzenliyor. 31 Aralık'a kadar Pininfarina tasarımlı kardio ürünlerinden sipariş veren herkesi, memleketi İtalya'ya tatile gönderiyor. Ulaşım ve konaklama dahil her şeyi ile sizi memleketinde misafir ediyor.

Ferrari tasarımlı

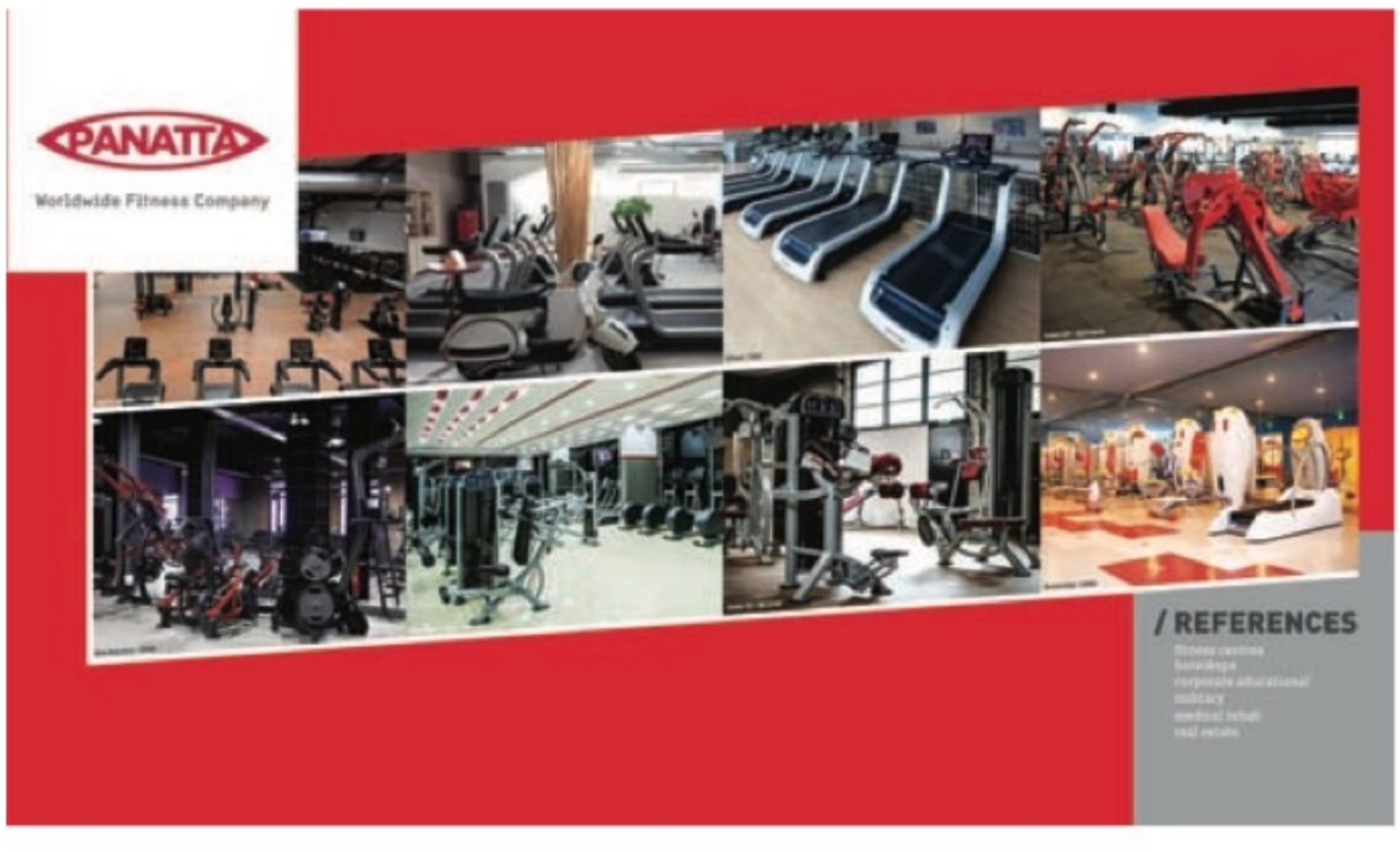
Tüm ürenlerini yüzde 100 İtalya'da üreten PANATTA SPORT, spor sektörüne A'dan Z'ye hizmet veriyor. Maserati ve Ferrari gibi lüks spor arabalarının tasarımını yapan Pininfarina imzalı kardio ekipmanlarıyla da oldukça dikkat çekiyor. Kardio ürünlerinin yanı sıra, güç geliştirmeye yönelik ağırlık aletleri, fonksiyonel fitness ürünleri ve çocuk fitness ekipmanları üretiyor.

Özel üretim

PANATTA SPORT'u diğer markalardan ayıran bir diğer özellik, müşteriye özel üretim yapıyor olması... Fitness aletlerinin döşemelerinde kullanılacak renk, metal aksam ve logo kişinin isteğine bağlı yapılıyor. Ürünlerde 7 ile 10 yıl arasında garanti sunuluyor.
www.miya-spor.com

İşte PANATTA ürünleri:

- ✔ "Pininfarina" tasarımlı Cardio malzemeleri
- ✔ Patentli isotonic/circuit ve advance/serbest ağırlık malzemeleri
- ✔ Fonksiyonel istasyonlar
- ✔ Çocuk fitness ürünleri



Vücut Rehberi

Yeni yıla mükemmel bir başlangıç yap!

Bu ay yılın son ayı olabilir ama diğer hiçbir şeyin sonu değil.

Kabul edin, mükemmel bir vücuda sahip olmak mucize olamaz. Tabii söylemesi kolay demeyin! Öyle olsaydı, 2016'da sayfalarımıza taşıdığımız Baran Kalaycı, Henry Cavill, Mehmet Tatar, Utku Tuncer ve daha sayamadığımız onlarca sporcu değil gizli güçlere sahip birer sihirbaz olurdu. Hem zaten şu ana kadar six pack'leri olan bir bebek görmediğimize göre, kimse karın kasları ile dünyaya gelmiyor!

İhtiyacınız olan şey şu 'iyi' dört madde: Beslenme, antrenman, uyku ve çevre! Unutmayın, siz onları düzenlerken onlar da sizi belirliyor. Ve tabii ki kendinize ayıracağınız 'zaman' önemli. Bu ay bodybuilding antrenörü Fatih Uyar'ın dediği gibi fit bir vücuda sahip olmanız aşağı yukarı bir yıl sürer. Sonrası sağlık, mutluluk!

Biz 2016'da en etkili antrenman nasıl yapılır, en verimli nasıl beslenilir, kaç saat uyunması gerekir tüyolarını siz MF erkekleri ile paylaştık. Dolayısıyla her şeyi biliyorsunuz, sıra uygulamaya geldi... Haydi!

VÜCUDUNUZU BEYNİNİZ, BEYNİNİZİ DE SİZ YÖNETİYORSUNUZ. UNUTMAYIN, SİZ NE DERSENİZ O OLUR.

Hareket et ve yak

Bu yüksek yoğunluklu egzersiz programı ile kalorilerinizi hızla yakın.

Aralık ayı büyük bir kalori tuzağıdır. Öncelikle, muhtemelen yılbaşında aile ziyaretleri yapacağınız için çokça stres olacak ve egzersizlerinizi kaçıracaksınız (ya da daha az antrenman yapacaksınız). Bu ziyaretlerde bolca yemek yiyecek ve kış günlerini evinizde uyuşuk bir şekilde geçireceksiniz. Bazı zihinsel stratejilerin ötesinde ihtiyacınız olan şey, fazla yememek ve hareketsizliği ortadan kaldırmak için her yerde uygulayabileceğiniz bir egzersiz programıdır. Metabolizmanızı hızlandıracak bu kardio ve ağırlık kombinasyonunu sizler için hazırladık.

Nasıl işliyor

Yoğun bir dairesel program metabolizmanızı saatlerce yüksek tutarak futbol izleyip yemek yerken bile kalori yakmanızı sağlar. Harvard Tıp Okulu'na göre, 30 dakika boyunca dairesel ağırlık antrenmanı yapan 80 kiloluk bir kişi 355 kalori yakabilir. Bu, en azından masadaki ikinci ve üçüncü en iyi yemeği yiyip hala "sağlıklı" kalabilmek için yeterli bir miktar.

Bu antrenman bulunduğunuz yere göre özelleştirilebileceğiniz şekilde tasarlanmıştır. Yani, sizin spor salonunuz anne ve babanızın garajı bile olsa, doğru uygularsanız etkileyici sonuçlar elde edebilirsiniz.

Bu egzersizi en çok yemek yediğiniz öğünden önce uygulayın, böylece aldığınız kalorilerin çoğu iyileşme sürecinde kullanılacaktır. Ertesi gün aynı egzersizi metabolik ateşinizi yüksek tutmak için tekrar uygulayacaksınız.

Unutmayın, ne kadar çok yerseniz, o kadar çok antrenman yapmanız gerekir.

Talimatlar

→ Bu egzersizleri haftada beş kez uygulayın ancak üç günden fazla art arda yapmayın. Egzersizler arasında gerektiğinde dinlenerek, her egzersiz için 8-15 tekrarlık bir set yapın. Bu tek bir turdur. Toplam üç ya da beş tur yapın. Kullandığınız ağırlık hafifse ve egzersizler kolay geliyorsa, dinlenme sürenizi azaltın ve tekrarları yavaşça ve daha kontrollü şekilde gerçekleştirin.

Savaşçının küreği. *Gerçek anlamda yağ yakmak için, hareket edin.*

Kaslarınızı şok etmek için, her turda egzersiz sırasını tersine çevirin.

1

ALTERNATING SHOULDER TAPS

Tekrar: 8-15 (Bir kol için)

Bacaklarınızı destek için genişçe yayarak şınav pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkın ve sağ elinizle sol uzanıp dokunun. Diğer kolunuzla tekrarlayın.

2

ALTERNATING LATERAL LUNGE W/HOP

Tekrar: 8-15

Sağ bacağınızı yana açın ve kalçalarınızı geriye doğru çıkarın. Sağ uyluğunuz zemine paralel olana kadar dizinizi bükün. Topuklarınızı zemine mümkün olduğunca sert basın, ardından zıplayarak lunge pozisyonundan çıkın ve dik durun.

3

ALLIGATOR PLYO PUSHUPS

Tekrar: 8-15

Şınav pozisyonu alın ve ellerinizi biri omzunuza, diğerini ise karnınıza yakın olacak şekilde yerleştirin. Hızlıca şınav çekin, daha sonra ellerinizin konumunu değiştirin; karnınıza yakın olanı yukarı, diğerini aşağı yerleştirin.

4

PRISONER'S BULGARIAN SPLIT SQUATS

Tekrar: 8-15 (Bir taraf için)

Lunge pozisyonuna girin ve arkadaki ayağınızı bir kutunun veya bench'in üzerine yerleştirip parmaklarınızı kutuya bastırın. Ellerinizi kafanızın arkasında bir mahkum gibi birleştirin. Göğsünüzü yukarı kaldırın, diziniz neredeyse yere değene kadar çömelin. Başlangıç pozisyonuna dönmek için öndeki ayağınızı yere iyice bastırarak yükselin.

5

BURPEE

Tekrar: 8-15

Çömelin ve ellerinizi yere koyun. Bacaklarınızı şınav pozisyonu alacak şekilde uzatın, ardından zıplayarak ayaklarınızı ellerinizin yanına çekin. Kollarınızı uzatarak mümkün olduğunca yükseğe zıplayın.

Yağları yok et

6

RENEGADE ROW

Tekrar: 8-15 (Bir kol için)

İki elinize de bir dumbbell alın ve avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde şınav pozisyonuna girin. Bir kez şınav çekin, daha sonra ağırlığınızı bir tarafa vererek dumbell'lardan birini yana doğru kaldırın.

7

BULGARIAN SPLIT SQUAT TO PRESS

Tekrar: 8-15 (Bir taraf için)

Omuz seviyesinde bir çift dumbbell'ı tutun. Şınav pozisyonuna girin ve arkadaki ayağınızı bir kutuya veya bench'e koyup parmaklarınızı kutuya bastırın. Arkadaki diziniz neredeyse yere değecek şekilde çömelin. Öndeki ayağınızdan kuvvet alarak başlangıç pozisyonuna geri dönün. Sonra ağırlıkları düz bir şekilde yukarı kaldırın. Bu bir tekrardır.

8

TWO-POINT ROW

Tekrar: 8-15 (Bir taraf için)

Bir elinize dumbbell alın ve göğsünüz yere paralel olacak şekilde dizlerinizi hafifçe büküp kalçalarınızı geriye doğru çıkarın. Serbest elinizi yana açın ve gövdenizi hareket ettirmeden dumbbell'ı kaburgalarınıza doğru çekin. Dirseğinizi yukarı doğru çekin.

9

SINGLE-LEG RDL

Tekrar: 8-15 (Bir taraf için)

İki dumbbell'ı vücudunuzun önünde tutun. Dumbbell'ları aşağı indirirken kalçanızı geriye çıkarın ve sağ bacağınızı arkaya doğru kaldırın. Belinizdeki doğal kavisi koruyarak kalçanızı düzeltin ve doğrulun.

FIRAT ÇAKIR

HAYALLERİN ARKANDAN EL SALLAMASIN

Yönü Belli Olanın Yolu Bellidir

Bazılarımız hayal dünyasında yaşar bazılarımız hayallerinin gerçeğe dönüştüğü dünyada. Bazılarımız korkularını büyütür bazılarımız geleceğe umut eker. Sen, hayallerinin başkasının gerçeği olmasını istemiyorsan; Hedeflerini belirle, Hayalet Elinden gelenin daima daha fazlasını yap. Yap ki

Hayallerin arkandan el sallamasın!

Hızla Six-Pack yapmak zor değil!

Karın kaslarınız güçlüyse bu egzersizler sizi sadece şekillendirmekle kalmayacak, duruşunuzu da güzelleştirecektir. Haftada iki gün antrenmanla bir ayda six-pack'lerinizi ortaya çıkarabilirsiniz.

İlk olarak unutmamanız gereken şey, karın bölgenizdeki yağlar sadece birazdan göstereceğimiz egzersizlerle yok olmayacak. Bu hareketleri bin kez yapsanız bile bu mümkün değil. Bunları aerobik egzersiz ve sağlıklı bir beslenme ile birleştirmeniz gerekir. Abdominaller toksinleri ve yağı vücuttan uzaklaştırmaya yardımcı olduğu gibi fazla sıvıyı da vücuttan atar. Bu kaslar, bağırsak ve mideyi formda tutar. Ağırlık ile yapılan hareketler daha çok kasları büyütme amaçlıdır.

Nasıl işliyor

Eğer karın kaslarınız güçlüyse, bu egzersizler sizi sadece şekillendirmekle kalmayacak, vücudunuzu da dik tutmanıza yardım ederek, duruşunuzu da güzelleştirecek. Öte yandan eğer kaslarınız zayıfsa, sırt ve omuzlarınızı öne eğme eğilimi gösterirsiniz, bu da daha fazla acıya yol açar. Egzersizler, sırt ve boyun ağrısını tedavi etmekte çok etkilidir. Fakat ağrılı bölgeyi daha da kötüleştirecek bir egzersiz seçmemeye dikkat edin. Eğer omurganızda ciddi bir hastalık yoksa, karın egzersizleri sırtınızı daha da güçlendirebilir. Genel karın idmanı setlerinin 4 set ve 20-25 tekrardan yapılması daha etkili olur. Plank hareketlerinde maksimum süreyi hedefleyin.

Talimatlar

Antrenmanınızda kollarınız açabildiğiniz kadar açık olmalıdır. Böylelikle mekik çekerken vücudunuzun başka bölgeleri değil, sadece karın kaslarınız çalışır.

Sırtınıza ve boynunuza dikkat edin. Bu iki bölge herhangi bir yanlış hareketinizden en çok etkilenen bölgedir.

Karın bölgenizdeki farklı kas gruplarını (üst, alt, yan) çalıştıracak değişik egzersizleri bir arada yapın.

Abdominallerinizi haftanın bazı günlerinde çalıştırın ancak belli günlerde dinlendirin. Çok fazla çalışırlarsa, kas yorgunluğu oluşur ve incinme gerçekleşebilir.

Üst ya da yan kaslarınızı çalıştırırken, başınızı eğmeyin ve vücudunuzu kaldırırken kollarınızı kapatmayın.

Berk Akgöl
Fitness Eğitmeni ve Yaşam Koçu

1A

V SIT PLATE EXTENTION

Ayaklar 90 derece yukarıda sabit tutulur. Plakayı oynatmadan mideye doğru kalkış yapılır.

1B

2A △ ABDOMINAL PLATE CRUNCHES

Dizleriniz bükülü iken plakayı elinizde 90 derece sabit tutun ve yavaş yavaş mideye doğru kalkın. Hareketi hissetmeniz önemli.

2B

3A △ WHEEL UP - ROLL EXTENTION

Wheel up aparatıyla dizler yerde olacak şekilde doğru açıyı yakalayın. Yavaşça aşağı doğru sürüp midenizi gerin. Ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna geçin.

3B

4A ▽ PLANK

Şınav çeker pozisyonda uzanın. Dirseklerinizi yere koyun. Ayak parmak ucunda ve kalçanız hafif havaya kalkık pozisyonda iken karnınızı sıkın. Hareketi maksimum sürede yapmaya çalışın.

ABS antrenmanı

5A△ SINGLE SIDE LEG RAISE

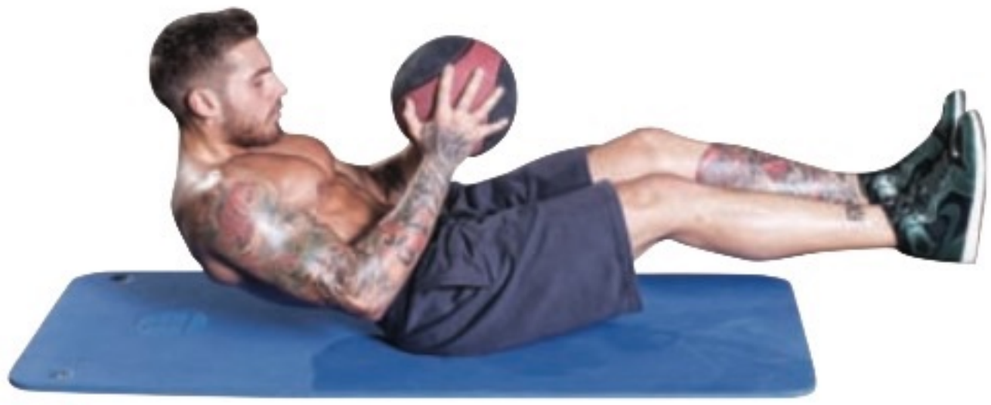
Yan sekilde uzanılır. Kol ve ayak düz iken yukarıda birleştirilir.

6A△ SITTING RUSSIAN TWIST W/BAL

Matın üzerinde ayaklarınızı havada tutun. Gövdeniz paralel şekilde ağırlık topunu iki elimizle tutun ve gövdeyi sabit tutarak sağa sola çevirin.

6B

6C



7A△ SIDE OBLIQUE EXTENTION

Ayaklarınız matın üzerinde iken, minderden sırtınızı paralel şekilde kaldırın ve yine parelel halde sağa ve sola uzanın.

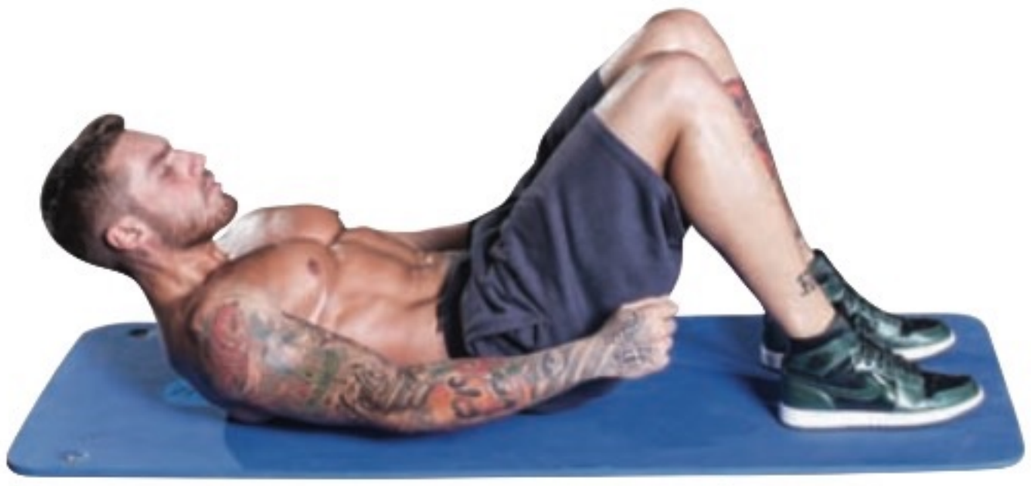
7B

7C

8A△ CROSS CRUNCH EXTENTION

Ayağınızı dizinizin üstüne koyun. Dirseğiniz ile dizinize dokunun. Hareketi sağ ve sol olarak ayrı ayrı yapın.

8B



9A

9B△
SINGLE LEG V-UPS

Matın üzerine düz yatın. Gövdenizi kaldırıp karnınızı sıkılaştırın ve elleriniz düz şekilde önce sağ sonra sol ayağınıza ulaşın. Her iki tarafı da ayrı setler halinde yapın.

9C

9D

10A △
LEG RAISE

Ayaklarınızı düz tutun, Ellerinizi kalçanızın altında sıkıştırın ve ayaklarınızı dizlerinizi kırmadan kaldırıp indirin.

11A △
KNEE RAISE

Kalçanız yerde, ayak ve sırtınız havada olacak şekilde dizlerinizi kendinize doğru çekin ve geriye doğru gerdirin.

11B

ABS antrenmanı

12A △
BICYCLE CRUNCHES

Çapraz mekik pozisyonunda durup dirseğinizi dizinize değdirin. Bu hareketi iki bacak için de yapın.

12B

14A △
ABS CRUNCHES

Ayaklarınız yerde iken düz mekik pozisyonunda kalkın ve midenizi sıkın.

14B

13A △
KNEE CRUNCHES

Matın üzerine yatın. Ayaklarınızı paralel olarak kaldırın ve mekik pozisyonunda yukarı doğru kalkın.

13B

15A ▽
SIDE PLANK

Dirseğiniz ve bileğiniz yerde iken havada sabit ve düz şekilde durup karnınızı sıkın. Maksimum süre bu şekilde kalmaya çalışın.

Partiyi kalorilerden kurtar

Hafta sonu parti mi var? Bu düşük yağlı, düşük kalorili mezelerin ve başlangıçların tadı en az yüksek kalorili olanlar kadar güzel. Hem misafirlerinizi kandırıp hem de karın kaslarınızı koruyabilirsiniz.

Kış ayları aşırılık aylarıdır: Şekerli kokteyller, televizyon karşısında tüketilen kalorili dip soslar ve ağır biralar... Tüm bunlar kilo almanızın garantisidir. Peki size en sevdiğiniz yemekleri yiyip yine de vücudunuzu mahvetmemenin bir yolu olduğunu söylesek? Çok mutlu bir obura dönüşürdünüz değil mi? Evet mutlu olabilirsiniz: Beş popüler parti tarifini aldık ve "daha sağlıklı" hale getirdik. Hem lezzetli hem de göbek bölgenize zarar vermeyen bir kaçamak yapabilirsiniz. Evet, diyetinizi biraz esnetebilirler ama tamamen bozmayacaklar. Afiyet olsun!

Yağsız dip sos. *Ispanak ve enginar karışımı yoğurtlu bir sosa ne dersiniz?*

Fırınlanmış biber atıştırmalık

10 PORSİYON

MALZEMELER

- 250 gram çırpılmış az yağlı krem peynir
- ½ su bardağı rendelenmiş kaşar
- ½ çay kaşığı sarımsak tozu
- ¼ çay kaşığı soğan tozu
- Tatlandırmak için biber ve tuz
- 10 jalapeno biberi, boyuna ikiye bölünmüş, tohumları çıkarılmış
- ½ fincan ekmek kırıntısı

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 170 dereceye kadar önceden ısıtın. Fırın tepsisini fırınlama kağıdıyla kaplayın ve bir kenara koyun.
2) Orta boy bir kasede krem peynir, kaşar, sarımsak tozu, soğan tozu, tuz ve biberi karıştırın.
3) Karışımı biberlerin içine doldurun. Ardından üzerine ekmek kırıntılarını serpin. Biberleri, boşluk tarafı yukarı bakacak şekilde tepsiye yerleştirin. Biberleri pişirme spreyi ile hafifçe yağlayın. İçindeki karışım eriyene ve panko kırıntıları kahverengileşinceye kadar, 15-20 dakika kadar pişirin. Fırından çıkarın ve hemen servis yapın.

BESİN DEĞERİ
(İKİ BİBER İÇİN)

130 kalori, 4g protein, 6 gr karbonhidrat, 10 gr yağ

Ispanaklı ve enginarlı yoğurt sosu

8 PORSİYON

MALZEMELER

- 2 çay kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 300 gram dondurulmuş ıspanak, çözülmüş ve suyu süzülmüş
- 450 gram enginar içi, süzülmüş ve doğranmış
- 1 su bardağı sade yağsız yoğurt
- 1 su bardağı az yağlı krem peynir
- ½ bardak parmesan peyniri, rendelenmiş
- Tatlandırmak için biber ve tuz

HAZIRLANIŞI

1) Yağı büyük bir tencerede orta ateşte ısıtın. Sarımsak, ıspanak ve enginarı içine ekleyin. Yumuşayıncaya kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.
2) Yoğurt ve krem peynir ilave edin. Parmesan, tuz ve karabiberi ekleyin. Koyulaşıncaya kadar ara sıra karıştırarak 5-10 dakika pişirin. Sıcak servis edin.

BESİN DEĞERİ
(BİR PORSİYON İÇİN)

116 kalori, 7g protein, 9g karbonhidrat, 7g yağ

Ballı hindi köfte

HAZIRLANIŞI

1) İyice karışana kadar ketçap, kahverengi şeker, bal, soya sosu ve sarımsağı birlikte çırpın.
2) Köfteleri yavaş pişiriciye koyun ve karışımı üstüne dökün. Köfteler tamamen sosla kaplanana kadar karıştırın. Dört saat boyunca düşük derecede pişirin.
3) Servis tabağına aktarın ya da ılık tutmak için yavaş pişiricide tutun ve kürdanla yiyin.

BESİN DEĞERİ
(2 KÖFTE İÇİN)

140 kalori, 13g protein, 15 gr karbonhidrat, 4 gr yağ

Lahana salatalı tavuklu mini sandviçler

12 PORSİYON

MALZEMELER

TAVUK İÇİN

- Tuz, karabiber
- 1 kg kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
- 1 orta boy soğan, doğranmış
- 2 bardak barbekü sosu
- 1 yemek kaşığı Worcestershire sosu

LAHANA SALATASI İÇİN

- ½ az yağlı mayonez
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı Dijon hardal
- tuz ve biber
- ½ baş yeşil lahana, rende doğranmış
- ½ baş kırmızı lahana, rende doğranmış
- 2 havuç, rendelenmiş
- 12 tam buğday sandviç ekmeği

HAZIRLANIŞI

1) Tavuğu tuzlayın, karabiber serpin ve kenarda bekletin. Soğan, barbekü ve Worcestershire soslarını 4-5 litrelik bir yavaş pişiriciye koyun. Tavuğu ilave edin ve sosla kaplayın. 6 ile 8 saat düşük, sonra 4 ile 5 saat yüksek derecede pişirin.

2) Lahana salatasını hazırlamak için mayonez, sirke, hardal, tuz ve karabiberi karıştırın. Lahana ve havuçları da ekleyip tekrar karıştırın.

3) Tavuğu yavaş pişiriciden çıkarın ve lif lif parçalayın. Ardından sandviç ekmeklerine kaşıkla doldurun. Üzerine lahana salatası koyun.

BESİN DEĞERİ (BİR SANDVİÇ İÇİN)

322 kalori, 33g protein, 33 gr karbonhidrat, 7 gr yağ

Az Yağlı Yumurtalı Kokteyl

6 PORSİYON

MALZEMELER

- 3 su bardağı yağsız süt
- 1 çay kaşığı vanilya ekstraktı
- 2 büyük yumurta
- 1/3 su bardağı şeker
- ¼ çay kaşığı muskat, garnitür için ekstra
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- ¼ fincan rom veya burbon, isteğe bağlı

HAZIRLANIŞI

1) 2½ bardak süt ve vanilya ekstraktını orta boy bir tencerede orta ateşte ısıtın. Bu esnada büyük bir kapta, yumurta, şeker, muskat ve mısır nişastasını sarı ve köpüklü bir hale gelene kadar çırpın.

2) Tencereyi ateşten alın ve yumurta karışımına yavaşça sıcak süt dökün. Tek seferde bir bardak süt dökmeye özen gösterin. Bu esnada sürekli çırpın.

3) Karışımı tekrar tavaya koyun. Orta derecede ısıtın ve karışım yoğunlaşmaya başlayıncaya kadar yaklaşık 6-7 dakika ahşap bir kaşıkla sürekli karıştırın. Tencereyi ocaktan alın ve pişirme işlemini durdurmak için kalan ½ su bardağı suyu içine ekleyin.

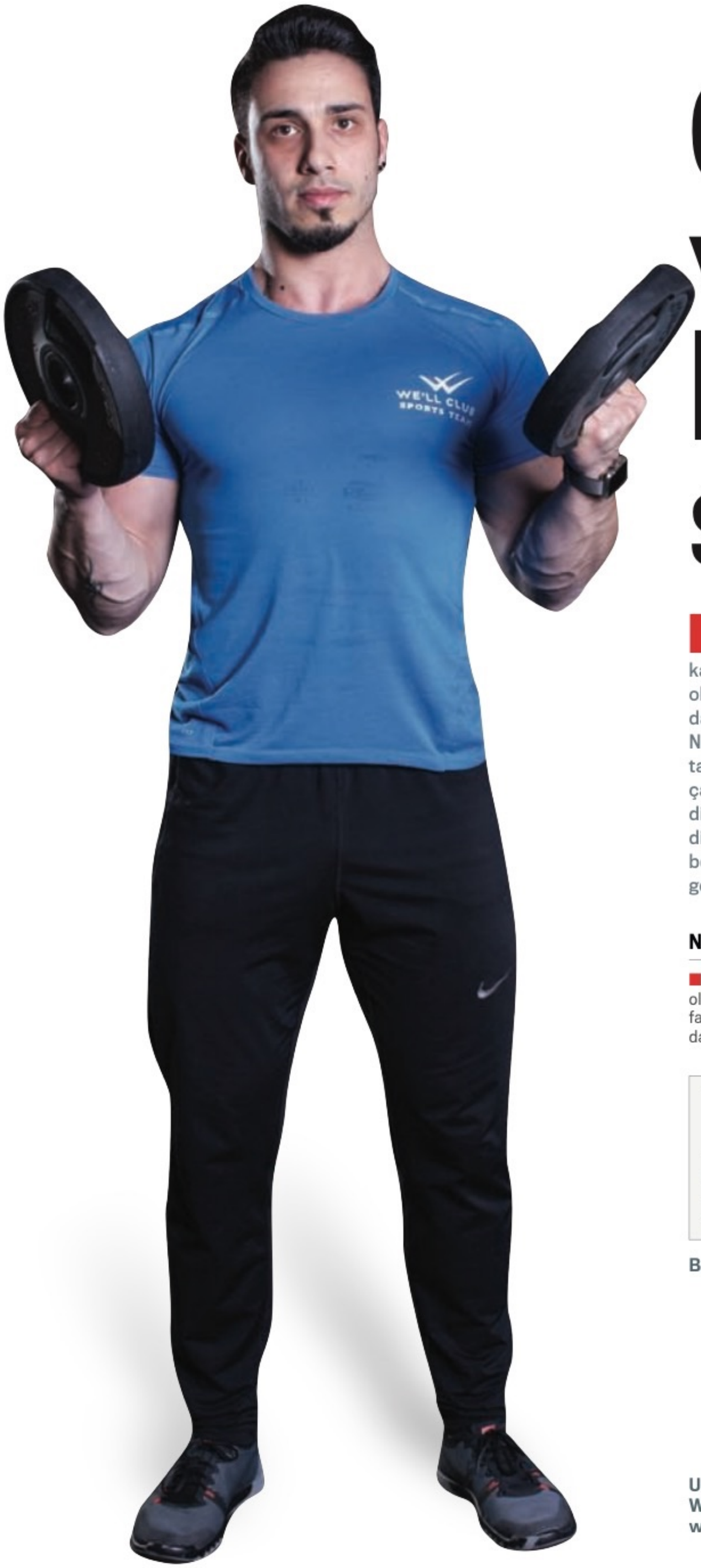
4) Tencerede soğumaya bırakın, sonra da bir sürahiye aktarın. Üzerini kapatın ve buzdolabında en az dört saat boyunca soğutun.

5) Servis etmeden önce, arzu edilirse rom ya da burbonla toplayın. Kokteyli sürahide saklayın veya bir panç kasesine dökün. Bardaklarda servis edin ve muskat ile süsleyin.

Tarif Notu: Kokteyl servis edileceği zaman hala çok koyuysa, incelmesi için az sütü yavaş yavaş ilave edin.

BESİN DEĞERİ (ALKOLSÜZ YARIM BARDAK İÇİN)

111 kalori, 5g protein, 18 gr karbonhidrat, 2 gr yağ



Güçlü ve iri kollara sahip ol!

Çalışmanıza rağmen vücudunuz istediğiniz kadar orantılı olmayabilir. Bu bölümde çalıştırsanız da istediğiniz kadar geliştiremediğiniz kol kaslarınıza yoğunlaşacağız. İlk olarak supersetler. Bazı çevreler tarafından doğru bulunmasa da etkisinin büyük olduğunu düşündüğümüz bir yöntemdir. Nedeni, iki bölgeyi de çalıştırırken, tüm pump'ı, kan dolaşımını tamamen kollara yöneltmiş olmamızdır. Bu şekilde kol çalışmasını daha verimli hale getirmek mümkün oluyor. Bir diğer yöntem ise, bir programda ön kol + arka kol çalışıp, diğerinde arka kol + ön kol çalışmak olacaktır. Sıralamaları böyle değiştirirseniz, farkı göreceksiniz. Hemen antrenmana geçelim!

Nasıl işliyor?

Hareketimize biceps ile başlayıp ardından triceps'e geçiyoruz. Yani pump olma derecesini daha da arttırıyoruz. Dinlenme sürelerimizi 1 dakikadan fazla tutmuyoruz. Sonuç olarak, yaptığınız pump etkisi yaratacak hareketler daha güçlü kollara sahip olmanızda etkili olacak.

Talimatlar

Biceps ile başlayıp ardından hemen triceps'e geçin. Maksimum ağırlıklarla, 4 set ve 10 tekrar yapın. İki hareketi peş peşe yapıp bir dakika dinlenin.

Bu antrenman We'll Club'ta çekilmiştir.

Umut Ali Alav
We'll Club Fitness Eğitmeni
www.wellclub.com.tr

1A △
DUMBELL BICEPS CURL

Avuç içlerimizi karşıya bakacak şekilde tutuyoruz. Kollarımız aşağıda kalıyor ve sonrasında kollarımızı 90 derece yukarı kaldırıyoruz.

1B ▷

◁ 2A
BARBELL BICEPS CURL

Omuz hizasında tutup, göğüs hizasına kaldırıyoruz.

◁ 2B

◁ 3A
HAMMER CURL

Avuç içleri vücudumuza dönük şekilde iken 90 derece yukarı kaldırıyoruz.

◁ 3B

◁ 4A
PLATE CURL

Plakayı yanlarda tutuyoruz ve göğüs hizasına kaldırıyoruz.

4B ▷

Kol antrenmanı

5A SEATED ALTERNATING DUMBELL CURL

Harekete kollar aşağıda iken başlıyoruz ve tek tek yukarı doğru kaldırıyoruz.

6A CONCENTRATION CURLS

Dirseklerimizi dizimizin üstüne koyup 90 derece yukarı kaldırıyoruz.

7A BENCH DIPS

Kollar vücudumuzun arkasında omuz hizası kadar kapatılır ve yere paralel olacak şekilde aşağıya inilir.

8A BARBELL TWIST CURL

Kollarımızı omuz genişliğimiz kadar açık şekilde tutuyoruz ve göğüs hizamıza doğru kaldırıyoruz.

9A
ONE ARM TRICEPS EXT

Dumbbell'lar kafa hizamızda olacak şekilde pozisyon alıyoruz ve tek tek yukarı kaldırıp aşağıya indiriyoruz.

9B

10A △
LYING TRICEPS EXT

Barı eller birbirine yakın şekilde, dar tutuyoruz ve kollarımızı dümdüz yukarıdayken başımızın arka tarafına doğru indirip kaldırıyoruz. Dirseklerin kapalı ve karşıya bakıcak şekilde olmasına dikkat.

10B

11A △
DUMBBELL KICK BACK

Dirsekler sabit olmak üzere, dumbbell nefes verilerek kol dümdüz oluncaya kadar kaldırılır. Bir saniye bu şekilde kaldıktan sonra nefes alınarak yavaşça ilk konuma dönülür.

11B

Sonuç al

Sert bitir

Devasa kaslar ve zırh gibi bir karın bölgesi mi istiyorsunuz? Antrenmanlarınızı doğru bitirin.

Sırılsıklam terlediniz, açlıktan ölüyorsunuz ve bütün kaslarınız ağrıyor. Fakat kaslarınıza hala kan pompalanıyor ve biraz enerjiniz kaldığını hissediyorsunuz. Ayrıca ister ağırlık kaldırın, ister koşun, bisiklete binin ya da CrossFit yapın, antrenman sonunda biraz daha fazla efor sarfetmenin sizi bir sonraki seviyeye taşıyan şey olduğunu da biliyorsunuz. Karın kasını "6-pack"ten ayıran şey budur. İşte bu sebeple, etkili bitirme yöntemleri ile antrenmanlarınızdan tam verim almanız çok önemli.

İrileş!

Sırt, bacak, karın ve göğüs kaslarındaki büyümeyi arttırmak için şınav, vücut ağırlığı ile squat ya da dumbbell curl gibi basit ama en sevdiğiniz egzersizlerden biriyle son bir 100 tekrar yapın.

Kas yakıtı. *Toparlanma sürecini Amway'in XS Sports Protein Tozu ile güçlendirin.*

Mümkün olduğunca hızlı olun. Duruşunuzu her zmaan koruyun. Tekrarları bitirmeden dinlenmeniz gerekirse dinlenin.

Yağ yakın!

İtaatsiz yağ hücrelerini yakmak için kardiyo antrenmanlarınızı dört dakikalık tabata ile sonlandırın. 20 saniye uygulayın, 10 saniye dinlenin. Zaman dolana kadar devam edin. Bu kalori yakmak için uygulanan kanıtlanmış bir yöntemdir.

Daha hızlı toparlanın!

Burada önemli nokta antrenmanın hemen ardından protein almaktır. Protein, antrenman esnasında hasar alıp yıkılan kas dokusunu daha güçlü bir şekilde onarmanın yanı sıra hücrelerinizdeki enerji yenilenimine de yardımcı olur. Antrenman sonrası besin takviyelerinin en iyilerinden biri, birçok spor beslenme takviyesi üreten Amway'in XS Sports protein tozudur. Peynir altı ve kazein çeşitlerinin ikisinde de her bir porsiyonunda 20 gram protein sağlar.

2017

CVO PRO STREET BREAKOUT

MOTOR HARLEY-DAVIDSON CYCLES

BOSPHORUS

ATATURK OTO SAN. SIT. 53. SOK NO: 3
MASLAK / ISTANBUL

TEL: 0 212 356 53 53 FAX: 0 212 356 63 56

WWW.BOSPHORUSMOTOR.COM

HOTIC

hotic.com.tr